Materia: Tutoría

Profesora: Ana María Cosman

Curso: 2° año B

**Trabajo Práctico N° 16**

 Actividades

 ¿Qué es un ataque de ansiedad?

Un ataque de ansiedad es una respuesta del cuerpo y la mente ante un estado de estrés extremo o miedo intenso. Suele aparecer de forma repentina y puede incluir síntomas como:

• Palpitaciones rápidas o sensación de que el corazón late con fuerza

• Falta de aire o sensación de ahogo

• Sudoración excesiva

• Mareo o sensación de inestabilidad

• Temblor en manos o cuerpo

• Sensación de desrealización (sentirse desconectado del entorno)

• Miedo intenso a perder el control, volverse loco o morir

Aunque estos síntomas son muy incómodos, un ataque de ansiedad no pone en riesgo la vida por sí mismo. El verdadero riesgo estriba en reaccionar con conductas de pánico que puedan generar un daño real. Comprender esto es un primer paso importante para manejar la experiencia.

¿Qué hacer durante un ataque de ansiedad?

Cuando un ataque de ansiedad ocurre, hay acciones que pueden ayudarte a calmar tu cuerpo y tu mente. Algunas estrategias efectivas:

• Respirar de manera consciente: Inhala por la nariz contando hasta 4, retén el aire por 2 segundos, y exhala lentamente por la boca contando hasta 6. Repite este patrón varias veces.

• Conectar con el entorno: Observa 5 cosas que puedes ver, 4 cosas que puedes tocar, 3 que puedes oír, 2 que puedes oler y 1 que puedes saborear. Esta técnica ayuda a centrar la atención en el presente.

• Recordarte que pasará: Recuérdate que el ataque es temporal y que, aunque los síntomas son intensos, y la mayor parte de las veces obedecen a un pensamiento que no es real y no son peligrosos.

• Buscar un espacio tranquilo: Si es posible, aléjate de los estímulos que puedan aumentar tu ansiedad, como ruidos fuertes o multitudes.

• Permitir que las sensaciones fluyan: Trata de no luchar contra los síntomas. Cuanto más intentes evitarlos, más intensos pueden volverse, distrae tu atención de los síntomas enfocándote en otra cosa como menciona nuestro segundo punto.

**Estas técnicas no eliminan el ataque en sí, pero te ayudarán a disminuir su intensidad y duracion**