

COM ACTUAR DAVANT UNA CRISIS D'ANSIETAT

Aproximadament un 10% de la població experimenta en alguna ocasió una crisi d'ansietat. Per aquest motiu, ens cal:

1. Saber **detectar** els símptomes de la crisi d'ansietat.
2. **Reconèixer** que no es tracta de cap infart ni res semblant i que per tant, haurà de mantenir la **calma**. Cal que actuem per reduir la nostra ansietat per viure-ho d'una forma menys angoixant i fer desaparèixer les sensacions físiques.

3. **Controlar la respiració:**

- ✚ Posa una mà sobre el pit i l'altre sobre l'abdomen.
- ✚ Esforça't per respirar a un ritme tranquil: cada 4 o 5 segons. Agafa aire a poc a poc i ens concentra't en com es mou la mà que tenim sobre el nostre abdomen.
- ✚ Cal fer arribar l'aire fins la part de baix dels pulmons i retenir l'aire durant 2 segons.
- ✚ Deixa anar l'aire amb tranquil·litat.
- ✚ Repeteix l'exercici fins aconseguir relaxar-te.

4. Les 10 regles “DE LA POR”¹: si les recordem mentre fem l'exercici de la respiració, aconseguirem disminuir encara més les sensacions tant desagradables de l'atac de pànic:

- ✚ Les sensacions són reaccions corporals normals.
- ✚ No són perjudicials, només desagradables.
- ✚ No afegeixis pensaments negatius
- ✚ Escribeu el que està succeint al teu cos en aquest moment.
- ✚ Espera que passi la por, deixa temps i accepta-la.
- ✚ Observa com i quan va marxant.
- ✚ És una oportunitat per avançar, no la vulguis perdre.
- ✚ Pensa en el que has fet: el que has aconseguit fins ara (el que estàs aconseguint).
- ✚ Planifica què faràs després, comença a decidir-ho ara.
- ✚ Comença a fer-ho lentament, sense pressa.

5. Posa atenció a tots els canvis que siguin un signe de millora i reforça't: “ja estic millor, m'estic calmant,” ,...

¹ Matthews, A., Gelder, M y Johnston, D (1981), “Agoraphobia. Nature and treatment”, Nueva York, Guildford Press.