

¿Qué hacer ante una crisis de ansiedad?

Lo primero que uno debe saber para poder ayudarse o ayudar a alguien que está padeciendo una crisis de ansiedad es **darse cuenta de qué está sucediendo**. Las crisis de ansiedad son puntos de ansiedad agudos en los que la persona comienza a tener palpitaciones, sudoración, sensación de mareo, dificultad para respirar, angustia, presión en el pecho, taquicardia... Una vez reconocidos los síntomas uno debe recordar que toda esta sintomatología no es dañina para el cuerpo. La ansiedad es normal y mucho más habitual de lo que creemos, cumple una función muy específica, avisarnos de que hay algo que no está bien. Por ello es importante que, aunque resulte muy difícil, uno trate de **mantener la calma**. Recordar que no va a pasar nada y que lo que está sucediendo es transitorio, en cuestión de minutos uno se encontrará bien.

Para poder mejorar la situación en la que uno se encuentra es importante **respirar profundamente y despacio**. Para ello podemos tratar de contar hasta 4 en la inspiración, mantener el aire un segundo en los pulmones y contar hasta 4 en la expiración. A medida que van pasando los segundos puedes ir aumentando los números, poco a poco, hasta que tus respiraciones sean todo lo lentas que puedas. Si ves que resulta imposible disminuir la velocidad a la que se respira, podría ser beneficioso respirar dentro de una bolsa de plástico.

Trata de centrar tu atención en otra cosa, ya sea la televisión, el móvil, realizar ejercicios de cálculo numérico o imaginarte en un lugar tranquilo. El problema que tenemos en muchas ocasiones es que a la ansiedad se le añade el juicio de la misma, y esto solo nos pone más y más ansiosos.

Aunque no siempre tenemos la opción, **realizar ejercicio físico** que suponga fatiga nos ayuda a reducir la ansiedad. Si puedes hacerlo, es siempre una buena opción para encontrarte mejor, distraerte y quitarte esos síntomas que tanto asustan.

Otro truco que puede ayudar a disminuir una crisis de ansiedad **es mojarse la cara con agua muy fría o introducir las manos en hielo**.

No podemos terminar este post sin advertir sobre algo: Si ves que toda esta sintomatología de la que hablamos **sucede a menudo** es importante que la persona **acuda a donde un profesional de la salud mental**. Aunque las crisis de ansiedad no sean peligrosas para la salud física, tener elevados niveles de ansiedad de manera continuada disminuyen notablemente la calidad de vida y puede tener un impacto muy negativo en la salud mental.