

CONSEJOS PARA COMBATIR LAS CRISIS DE PÁNICO

1. Recuerde que aunque sus sentimientos son muy atemorizadores, no son peligrosos ni dañinos.
2. Comprenda que lo que está experimentando es sólo una exageración de sus reacciones corporales normales ante el estrés.
3. No luche contra tus sentimientos ni intente alejarlos, cuanto menos se enfrente a ellos, menos intensos serán.
4. No aumente tu pánico pensando qué podría pasar. Si se encuentra preguntándose: ¿qué pasaría si?, contéstese: ¡bueno, ya está, sólo es esto!
5. Permanezca en el presente. Valore lo que realmente le está pasando y opóngalo a lo que piense que podría pasar.
6. Gradúe su nivel de miedo desde 0 a 10 y mire si sube o baja. Verá que no permanece en altos niveles por más de unos segundos.
7. Cuando se encuentre pensando qué le va a pasar, cambie su pensamiento y lleve a cabo alguna tarea como contar hacia atrás desde 100 de 3 en 3.
8. Sea consciente de que cuando se para de añadir sentimientos de temor a su situación, su miedo comienza a ceder.
9. Cuando el pánico llega, acéptelo. Espere y dé tiempo a que pase sin salir corriendo.
10. Siéntase orgulloso de sí mismo por sus progresos y piense lo bien que va a sentirse cuando lo supere esta vez.