

Cómo pasar un ataque de ansiedad

¿Qué es la ansiedad?

Es una sensación que sentimos cuando algo no va bien, nos sentimos agobiados, a veces con falta de aire, palpitaciones y mucho nerviosismo. De repente podemos sentir miedo y no sabemos a qué.

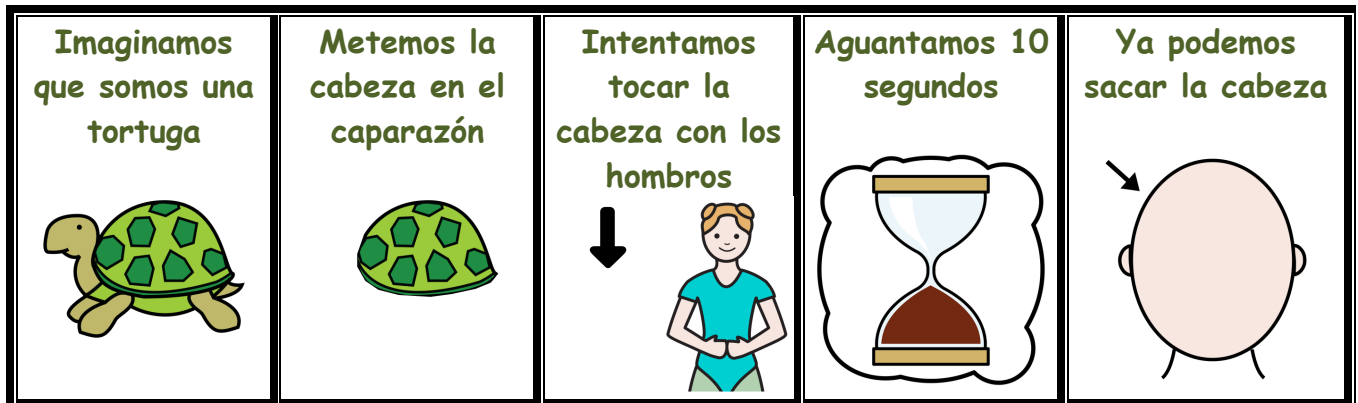
Por eso te vamos a dar algunas recomendaciones para que la superes:

Hay distintas formas de recuperar la calma:

1. Relajación muscular:


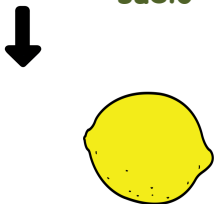
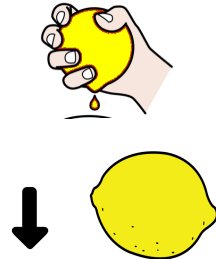
Consiste en contraer y relajar los músculos de las distintas partes del cuerpo.

Cuello y hombros:



Pictogramas-Procedencia: Arasaac (<http://Catedu.es/arasaac/>) Sergio Palao, Licencia: CC(BY-NC-SA).

Brazos y manos:

<p>Imaginamos un limón en la mano</p> 	<p>Exprimimos el limón fuerte</p> 	<p>Aguantamos 10 segundos</p> 	<p>Dejamos caer el limón al suelo</p> 	<p>Repetimos 2 veces</p> 
---	---	---	--	--

Piernas y pies:

<p>Imaginamos que estamos dentro de un pantano</p> 	<p>Pisamos fuerte el barro del pantano</p> 	<p>Intentamos andar pero nos cuesta</p> 	<p>Ahora salimos del barro</p> 	<p>Repetimos 2 veces</p> 
--	--	---	---	--

Pictogramas-Procedencia: Arasaac (<http://Catedu.es/arasaac/>) Sergio Palao, Licencia: CC(BY-NC-SA).

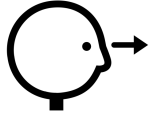


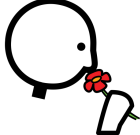

Por las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo

2. Control de la respiración: Respira profundamente, tratando de hinchar tu barriga, coge aire contando hasta 3 y suéltalo contando hasta 6.

 <https://www.youtube.com/watch?v=K5rqppsDV4A>

3 Técnica de grounding: Además de controlar tu respiración como hemos hecho en el ejercicio anterior... recuerda (5,4,3,2,1)

Lentamente, mira a tu alrededor y encuentra:

	<p>- 5 cosas que puedas mirar.</p>
	<p>- 4 cosas que puedas tocar.</p>
	<p>- 3 sonidos.</p>
	<p>- 2 cosas que puedas oler (o 2 olores que te gusten).</p>
	<p>- 1 cosa que puedas saborear (es bueno tener algún caramelo cuando vayamos a hacer este ejercicio).</p>

Pictogramas-Procedencia: Arasaac (<http://Catedu.es/arasaac/>) Sergio Palao, Licencia: CC(BY-NC-SA).