CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · ANSIEDAD

Trastorno de pánico

Ataques de pánico inesperados y repetidos (palpitaciones, ahogo, mareo, miedo a morir o a perder el control) y preocupación constante por volver a tenerlos.

SEÑALES FRECUENTES

- Crisis súbitas de miedo intenso
- Miedo a las sensaciones del cuerpo
- Evita lugares por si aparece una crisis

PAUTAS PARA TI

1. Recuerda que la crisis es intensa pero no peligrosa y pasa sola
2. Respira lento: exhala más largo de lo que inhalas
3. No huyas: quedarte enseña al cuerpo que no hay peligro

PARA LA FAMILIA Y EL ENTORNO

1. Durante una crisis, acompaña con calma y respira despacio con él
2. No refuerces la huida: ayuda a quedarse hasta que baje

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. Descarta causas médicas en la primera crisis
2. Si dejas de salir de casa

PARA OBSERVAR Y ANOTAR

☐ He tenido crisis repentinas de miedo intenso

☐ En las crisis noto palpitaciones, ahogo o mareo

☐ Durante las crisis temo morir, volverme loco o perder el control

☐ Me preocupa mucho tener otra crisis

☐ Estoy pendiente de las sensaciones de mi cuerpo

☐ Evito lugares por si me da una crisis

☐ He ido a urgencias por estas crisis

☐ Las crisis aparecen sin motivo aparente

RECURSOS GRATUITOS

- Test online y pautas: clinicavivaldi.com/trastorno/trastorno-de-panico
- Artículo completo: Trastorno de pánico: clinicavivaldi.com/trastorno-trastorno-de-panico
- Guía gratuita: Trastorno de pánico: clinicavivaldi.com/guia-panico
- Guía gratuita: Crisis de ansiedad: clinicavivaldi.com/guia-crisis-ansiedad
- Línea 024 (conducta suicida, 24 h) · Emergencias 112