



SIGNOS DE QUE ESTÁ TENIENDO UNA CRISIS DE PÁNICO

No nos debemos asustar a todos nos puede pasar

MOLESTIA O DOLOR DE PECHO

El cuerpo se activa ante la percepción (real o mental) de un amenaza de emergencia, es parte de una respuesta instintiva.



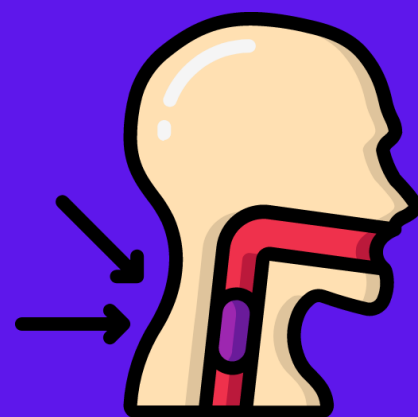
MIEDO A PERDER EL CONTROL

Sentir que no sabe qué hacer y querer salir de esa situación y no volver a vivirla. También puede sentir temor a perder la razón.



SENSACIÓN DE ASFIXIA

Una sensación de no poder respirar. Esto puede conducir a que empiece a respirar muy superficial y rápidamente, recuerde enfocarse en respirar profundo y despacio.



MIEDO A LA MUERTE

Sentir que no puede salir de ese momento, que se separa del mundo, es una respuesta esperable en el contexto de la crisis, recuerde pensar que la crisis terminará y un episodio de ansiedad no pone en riesgo su vida.



SI LLEGA A TENER ESTOS SINTOMAS DEBE CONSULTAR. TODOS PODEMOS PASAR POR UNA CRISIS DE PÁNICO VISITA NUESTRA PÁGINA HACIENDO CLICK AQUI

