

La tarjeta del pánico

Qué hacer antes, durante y después de un ataque

Un ataque de pánico da mucho miedo, pero no es peligroso y siempre pasa. Tener claro qué hacer en cada momento te devuelve algo de control. Guardá esta tarjeta donde la puedas ver rápido.

ANTES (cuando sentís que viene)

- 1 Recordate: "esto es ansiedad, no es peligroso, ya me pasó y pasó".
- 2 Bajá el ritmo: alargá la exhalación (soltá el aire más lento que como lo tomás).
- 3 Buscá un punto fijo para mirar y apoyá los pies bien en el piso.

DURANTE (en el pico)

- 1 No luches contra los síntomas: dejá que la ola suba y baje, no la empujes.
- 2 Usá el anclaje 5-4-3-2-1 (5 cosas que ves, 4 que tocás, 3 que oís...).
- 3 Repetite que el pico dura unos minutos y después afloja solo.

DESPUÉS (cuando baja)

- 1 Tomá agua y date unos minutos: el cuerpo queda cansado, es normal.
- 2 Anotá qué lo disparó y qué te ayudó, para conocerte mejor.
- 3 Tratate con amabilidad: pasaste por algo difícil y lo atravesaste.

Truco: si los ataques son frecuentes o te condicionan la vida, buscar acompañamiento profesional cambia todo. No tenés que hacerlo solo/a.

¿Querés cerrarle la puerta al pánico?

El curso Ataques de Pánico te da un método claro para entender qué pasa en tu cuerpo y recuperar la confianza en tu día a día.

Quiero ver el curso

<https://hotmart.com/es/marketplace/productos/ataques-de-panico-cierra-la-puerta-a-la-ansiedad/V67092885L?ref=I87302501F>

Este material es informativo y de bienestar general; no reemplaza el acompañamiento de un profesional de la salud mental. Si estás atravesando una crisis o tenés pensamientos de hacerte daño, buscá ayuda de inmediato. En Argentina, Centro de Asistencia al Suicida: 135 (CABA y GBA) o (011) 5275-1135.