

---

## DIEZ PUNTOS PARA RECORDAR DURANTE UNA CRISIS DE ANGUSTIA (ATAQUE DE PÁNICO)

---

1. No importa si te sientes atemorizado/a, sorprendido/a, irreal, inestable. Estas sensaciones son nada más que **exageraciones de las reacciones corporales normales ante la tensión**.
2. Tener estas sensaciones **no significa que estés seriamente enferma/o**. Estas sensaciones te causan displacer y temor, pero no son peligrosas. No te pasará nada peor.
3. Deja que aparezcan estas sensaciones. Te han estado controlando. Tú las has alimentado y las has hecho más agudas de lo que en realidad son. Deja de alimentarlas. No te escapes del pánico. Cuando sientas que el miedo aumenta, respira hondo y relájate cuando exhalas el aire. Sigue tratando de lograr esto. Quédate como si estuvieras flotando en el espacio. **No luches contra la sensación de miedo. Acéptala**. Tú puedes hacerlo.
4. Trata de lograr la máxima comodidad en la situación, sin escapar. Si estás en la calle apóyate en un poste o una pared. Si estás en una tienda busca un rincón más solitario, o dile al dependiente que no te sientes bien y busca un asiento. **No** te subas a un taxi y **huyas** para casa.
5. Deja de alimentar tu miedo con pensamientos aterradores acerca de lo que está sucediendo y lo que puede pasar. **No te autocompadezcas** y pienses: “¿por qué no puedo ser normal como el resto de la gente? ¿por qué tengo que sufrir todo esto?”. Simplemente acepta lo que te está sucediendo. Si lo haces, aquello a lo que le temes más no acontecerá.
6. Piensa acerca de lo que **realmente** le está ocurriendo a tu cuerpo en este momento. No pienses: “algo terrible me va a suceder; debo huir”. Repítete varias veces: “no me caeré, desmayaré, moriré ni perderé el control”.
7. **Espera**, y dale tiempo al miedo para que desaparezca. No huyas. Otros han encontrado fuerza como para vencer el miedo. Tú también lo lograrás. Nota que a medida que dejas de alimentar tu miedo, éste comienza a desaparecer por sí mismo.
8. Ésta es tu **oportunidad para practicar**. Piénsalo así. Aun si te sientes aislado en el espacio, uno de estos días dejarás de sentirte así. Quizás pronto podrás soportar la situación y decir: “lo logré”. Una vez que digas esto, habrás recorrido una buena parte del camino en la superación del miedo. Piensa en el **progreso que has realizado. ¡Estás dentro de la situación!**
9. Trata de **distraerte** para no prestarle atención a lo que está pasando en tu interior. Mira a tu alrededor. Ve a la gente que pasa por la calle o que está en el autobús (supermercado, etc.). Están contigo, no contra ti.
10. Cuando el pánico disminuya, relaja tu cuerpo, respira profundamente y continúa con tus actividades. Recuerda: **cada vez que logras sobreponerte al pánico estás reduciendo tu miedo.**