



## Tácticas Simples Para Controlar La **Ansiedad**

Estamos en medio de una pandemia mundial. Para muchas personas, la incertidumbre que rodea al coronavirus es lo más difícil de manejar. Todavía no sabemos exactamente cómo nos afectará, cuánto tiempo durará o qué tan mal se pondrán las cosas. Y eso hace que sea demasiado fácil catastrofizar y convertirse en pánico y pavor abrumadores.

***No es necesario estar en medio de una pandemia para sufrir un ataque de pánico.*** Podrías estar de excursión, en un restaurante o durmiendo en la cama. De repente, siente una fuerte oleada de miedo. Esto desencadena síntomas físicos como palpitaciones, sudoración, dificultad para respirar, náuseas, dolor de pecho o temblores.

**Hay muchas cosas que puede hacer, incluso frente de esta crisis, para controlar su ansiedad y sus miedos.**

### Ocho consejos útiles:

#### 1. No se distraiga.

Por muy tentador que sea tratar de enfocar su mente en otra parte, la forma más saludable de lidiar con un ataque de pánico es reconocerlo. Trate de no combatir sus síntomas. Pero sigue recordándote a ti mismo que pasarán.

#### 2. Respire a través del pánico.

Un ataque puede hacer que respire rápida y superficialmente, así que controle su respiración. Cierra tus ojos. Luego, deje que todo ese aire salga suavemente por la boca. Si le ayuda, puede contar del 1 al 5 en cada inhalación y exhalación. Después de unos minutos, debería empezar a sentirse mejor. 🕒



### 3. Mantenga su mente en el presente.

Observe cinco cosas que puede ver a su alrededor. Luego, cuatro cosas que puedes tocar. Tres cosas que puedes escuchar. Huelas dos cosas. Una cosa que saboreas. Cuando se mantiene firme en lo que sucede a su alrededor, le da a su mente algo mejor que hacer que concentrarse en el miedo o saltar de una preocupación a otra.



### 4. Relajación progresiva.

Cuando sienta que se acerca un ataque de pánico, o esté en medio de uno, tense un músculo a la vez y luego relájelo. Repita esto en todas partes hasta que todo su cuerpo esté relajado.



### 5. Detén los “qué pasaría si”.

Los ataques de pánico se alimentan de pensamientos de “qué pasaría si”.

- + ¿Y si no puedo hacerlo?
- + ¿Y si me encuentro con mi ex?
- + ¿Y si todos se ríen de mí?

Reconozca ese miedo, luego cambie de “¿y si” a “y qué?” A veces, el peor de los casos no es tan malo como parece.

### 6. Cuidado con el café el alcohol y el tabaquismo.

La cafeína puede hacer que se sienta nervioso y tembloroso. También puede mantenerlo despierto, lo que puede provocar cansancio más adelante. La nicotina y el alcohol pueden hacer que se sienta tranquilo al principio y luego ponerlo nervioso a medida que su cuerpo los procesa. Los tres pueden desencadenar ataques de pánico o empeorarlos. Es mejor evitarlos.



### 7. Tómese un tiempo para hacer ejercicio.

La actividad física reduce el estrés, que es una de las principales causas de los ataques de pánico. Un entrenamiento, especialmente el que hace latir su corazón, también puede llevarlo a un lugar más tranquilo. ¿No puedes trabajar en un entrenamiento? Incluso una caminata de 10 minutos puede ayudar.



### 8. Ve más despacio.

Reduzca la velocidad de su cuerpo y su mente lo seguirá. Prácticas como el yoga y el tai chi utilizan movimientos corporales lentos y entrenan la mente para que esté tranquila y consciente.



**Si cree que puede tener un problema de ansiedad, comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado para ser conectado con un proveedor que se especialice en trabajar con una amplia gama de problemas relacionados con la ansiedad.**

¡Llame a su PAE hoy!  
800-324-4327  
Español 800-324-2480  
info@ieap.com  
4eap.com

Acceso a  
consejeros  
de crisis  
**24/7**

 **Interface  
Behavioral  
Health**