

ALGUNAS REGLAS PARA AFRONTAR EL PÁNICO (CRISIS AGUDAS DE ANSIEDAD)

1. Recuerde que lo que siente no es más que la exageración de las reacciones normales al estrés.
2. No es ni dañino ni peligroso, solo desagradable, nada peor puede pasarle por esto.
3. No añada pensamientos alarmantes sobre lo que está pasando y lo que podría ocurrir.
4. Fíjese en lo que le pasa a su cuerpo ahora, no en lo que usted teme que le podría ocurrir, no anticipe riesgos porque los provoca.
5. Espere y deje que pase el temor, no luche contra él: iacéptelo.
6. Cuando usted deja de pensar cosas alarmantes el temor se extingue por si solo.
7. Recuerde que lo principal es aprender a afrontar el miedo, no a evitarlo, de este modo vamos encontrando oportunidades para progresar.
8. Piense en el progreso que ha hecho hasta ahora, a pesar de las dificultades; piense en lo satisfecho que estará cuando supere este momento. ifelícítese por los logros
9. Cuando empiece a sentirse mejor, mire alrededor y piense lo que puede planear para hacer en cuanto se recupere.
10. Cuando este listo para continuar, comience despacio, relajado, no necesita correr, ni esforzarse demasiado, sea natural.
11. Fomente el buen humor en estos acontecimientos.

Sevilla, Enero 2009

CENTRO MÉDICO PSICOSOMÁTICO

Dr. Manuel Álvarez Romero
Asunción, 59, 1º-Dcha 41011- Sevilla
Tif : 954270780
malvarez@psicosomatica.net
www.psicosomatica.net