

## **Cambie su actitud frente al pánico**

La actitud que tenemos frente al pánico o ataques de pánico, se basa en el tipo de relación que hemos establecido con las mismas. Respecto a la ansiedad, influyen nuestras opiniones y prejuicios acerca de la misma y los recursos que hemos aprendido para enfrentarla. Si queremos afrontar el pánico con éxito, lo primero a cambiar es nuestra actitud.

En general, todas las personas que sufren trastornos de ansiedad reaccionan de la misma manera, tratando de evitar las situaciones productoras de la misma. Si no son inevitables, escapan, con lo que aprenden a reducir la incomodidad que le producen. Lamentablemente esta estrategia de escape no da resultado con la ansiedad y el pánico, por consiguiente es importante, como parte de las habilidades a aprender, producir un cambio respecto a las mismas, adoptando las siguientes recomendaciones:

1. **APRENDA A TOLERAR LOS SINTOMAS DE PANICO CUANDO APARECEN**, asumiendo una actitud permisiva frente a ellos y aceptando que se presenten. Si se auto impone rápidamente relajarse en ese momento, sin tener un panorama claro, le será muy difícil hacerlo y agregará un factor negativo más a una situación estresante.
2. **ACEPTE LA INCOMODIDAD QUE LOS SINTOMAS LE PRODUCEN** y considere que en un rato van a desaparecer
3. **NO TRATE DE LIBERARSE RAPIDAMENTE DE LOS MISMOS**, dado que con esto lo único que logra es perpetuarlos y agravarlos.
4. **NO INTENTE ESCAPAR BUSCANDO LA VIA MAS FACIL Y SEGURA**. Acéptelos como vienen, en lugar de luchar contra ellos. La mejor manera de aliviar los síntomas, es dejar de pensar en ellos y hacer ejercicios.
5. **NO SE SIENTA AVERGONZADO**. No trate de ocultar cuánto sufre como consecuencia del pánico, dado que esto le requiere un esfuerzo adicional. No se sienta atrapado por su vergüenza ante los demás, puesto que la gran mayoría de los que lo rodean ni siquiera perciben cual es su problema y si se enteran, lo comprenderán mejor.
6. **BUSQUE AYUDA**. Seleccione aquellas personas que realmente se interesan por UD. Y permítales que lo ayuden en su esfuerzo de recuperación.
7. **NO SE OCULTE NI LE REHUYA AL PROBLEMA**. La energía que malgasta tratando de esconder su problema, aplíquela a la tarea de aprender a dominar las habilidades de manejo de pánico, a calmar su respiración y a aquietar sus pensamientos catastróficos.

## **Aprenda a enfrentar los síntomas**

Una manera eficaz de dejar resistir a los síntomas, es enfrentarlos, aceptando que uno está ansioso; y tomarlos como una buena oportunidad para practicar. Esto es parecido a lo que ocurre con un aficionado a la navegación a vela: una vez que aprendió todas las maniobras navegando con una suave brisa, necesita de una tarde de viento y mayor oleaje para poner en práctica en condiciones más exigentes lo aprendido, y así estar preparado para una eventual tormenta. En el caso de la ansiedad es importante que Ud. Vivencie cada uno de sus síntomas para practicar de a poco sus habilidades, sabiendo que mediante la repetición de las tareas de exposición va a mejorar. Es importante enfrentar esta incomodidad. Para desarrollar sus recursos e ir adquiriendo una mayor destreza. Por consiguiente, recuerde que es bueno sentirse ansioso ahora: en lugar de pensar que la ansiedad es algo malo y peligroso; conviértase en un investigador de la misma. Así evitará que ésta lo domine y pasará usted. A dominarla. Libérese de esa actitud sobre protectora y temerosa frente a la ansiedad o el pánico y asuma una actitud

exploradora, de aprendizaje. Tenga presente que sus síntomas le enseñaran bastante y le permitirán seleccionar los mejores recursos para adquirir un buen control.

**Recuerde:** No intente liberarse mágicamente de su ansiedad y de su pánico, hay que aceptarlos, convivir con ellos, afrontarlos, y ¿por qué no? buscarlos llegado el momento, para poder triunfar en el desafío. Aproveche las oportunidades en las que tenga miedo para practicar. Cualquier situación ansiógena, en cuanto surja, es una excelente oportunidad. Cuando la ansiedad aparezca, deténgase y obsérvela. La clave del éxito de todos los métodos para superar el pánico es una práctica frecuente. Evalúe cada día cuáles situaciones son probables productoras de miedo y váyalas graduando, de menor a mayor, para generar muchos enfrentamientos. Para ello necesita algo de valentía, lo que implica dar un paso al frente cuando se sienta atemorizado.

Por mucho tiempo, su actitud defensiva, casi instintiva, ha sido huir de lo que lo atemoriza, como por ejemplo, una crisis de pánico. En este caso, en cambio, lo esencial es afirmarse en el lugar que está, registrar cómo se siente y llevar a cabo algunas acciones sencillas para protegerse. Lo importante es no sentirse compelido a recomponerse rápidamente, sino hacer justamente lo contrario. Enlentézca, espere, deje el tiempo pasar. Otro recurso para no huir desesperado de una crisis de pánico, es realizar algunas respiraciones calmantes, y esperar unos minutos a que todo haya pasado. La espera será más breve si uno no se "da manija"; para ello es bueno hacer algo tranquilizador que lo distraiga, por consiguiente espere. Decídase y adquiera el compromiso de practicar, dado que usted es el dueño de su destino y el mayor interesado en recuperarse de la enfermedad. Solamente podrá hacerlo enfrentando los síntomas de manera directa. Más allá de poner en práctica una serie de instrucciones, lo que necesita es reconsiderar su actitud ante el problema y adquirir una postura firme. Establezca un compromiso con usted mismo, consciente y voluntario.

El principio de la exposición interoceptiva es provocar la aparición de más síntomas, para luego aprender a controlarlos. Intente aumentar sus síntomas y no los acepte simplemente dado que aceptarlos y tolerarlos es insuficiente. Es importante además vivenciarlos, sobre todo los físicos, para desarrollar sus habilidades, por eso en la práctica no intente abortarlos ni bien aparezcan, deje que vayan subiendo hasta que le generen distrés e incomodidad, antes de sacar a relucir sus armas. Si alguna técnica aprendida no resulta, no se preocupe. Cuando inicie las prácticas no se auto imponga que todas funcionen, no se desespere buscando un resultado, ni cree un ambiente de prueba y evaluación. Si deja de lado sus expectativas de éxito, incrementará automáticamente las posibilidades del mismo. Aunque esto le parezca paradójico es absolutamente cierto, cuanto más esté a la espera de un resultado determinado, más tensionado y exigido se va a sentir, por consiguiente libérese de este tipo de exigencias.

Recuerde que las prácticas son simplemente prácticas y no una prueba o evaluación de usted mismo. Si usted se dice : "Es mejor que todo salga bien" automáticamente, el miedo a fallar y la exigencia de éxito lo perturbarán y conspirarán contra una buena práctica. Recuerde: las exigencias o pruebas lo harán sentirse más ansioso. Si espera un resultado determinado, tendrá más síntomas y segregará más adrenalina. Cada práctica o ejercicio es simplemente una buena oportunidad para aprender, por consiguiente no haga pruebas ni se tome examen, todas serán prácticas, en las que fallar es esperable y es también una valiosa forma de aprendizaje.

## **Respiración y relajación**

### **Hiperventilación :**

Hiperventilar (ventilar en exceso) es respirar más rápido y profundamente que lo necesario. Cuando se hiperventila se produce un conjunto de cambios químicos en la sangre, debido a que se exhala más dióxido de carbono que lo normal.

Los siguientes son síntomas de hiperventilación, que en menos de un minuto pueden producirse:

Cabeza liviana, tambaleo, mareos, falta de aire o disnea, palpitaciones, hormigueos, sobre todo en las extremidades, dolor de pecho, boca y garganta seca, dificultades para tragar, temblores, sudoración, debilidad y fatiga.

Síntomas similares a los de una crisis de pánico.

Hay dos clases de hiperventilación:

- **Aguda:** es fácilmente reconocible, hay un síntoma claro de falta de aire.
- **Crónica:** los síntomas son más ocultos, dado que el afectado, hiperventila sin darse cuenta y sin incrementar la velocidad de la respiración.

### **Qué consecuencias tiene la hiperventilación?**

Cada vez que respiramos, en los pulmones se oxigena la hemoglobina sanguínea, lo que permite llevar el oxígeno necesario a todos los tejidos del cuerpo, a través de la circulación y se elimina el dióxido de carbono o CO<sub>2</sub> producido por el metabolismo celular. El torrente sanguíneo lleva este CO<sub>2</sub> desde las células y los tejidos a los pulmones, donde será exhalado o eliminado por la respiración. Cuando uno hiperventila la hemoglobina se satura de oxígeno y hay pérdida excesiva de CO<sub>2</sub>, creándose un desequilibrio metabólico. Esta baja de CO<sub>2</sub>, lleva a una alcalosis (se eleva el PH sanguíneo), esto es por un lado una señal, que produce indirectamente los síntomas de hiperventilación, como mareos y parestesias. Otro cambio producido por la alcalosis respiratoria es la constricción de las arterias que van al cerebro, con lo que se generan mareos. Si esto se prolonga los riñones tratan de recompensar el desnivel y los síntomas pueden disminuir, pero la persona permanece en un balance precario.

### **Cómo detener la hiperventilación?**

Si ha comprobado que hiperventila, hay algunas posibilidades de corregirlo.

Explicaremos diferentes variantes:

1. **CONTENER LA RESPIRACIÓN**, no más de 10 a 15 segundos varias veces y en forma sucesiva. Respire en una bolsa de papel, cubriendo con ella la nariz y la boca, esta es una manera de detener los síntomas de la hiperventilación rápidamente, dado que vuelve a inhalar el CO<sub>2</sub> que exhala dentro de la bolsa.
2. **PRACTICAR LA RESPIRACION DIAFRAGMATICA O PROFUNDA.** Conjuntamente con ella hay que efectuar ejercicios vigorosos, tales como, subir y bajar escaleras o trotar, respirando por la nariz, con lo que se incrementa el metabolismo y se produce más cantidad de CO<sub>2</sub>, lo que baja el pH sanguíneo, aunque el resultado de esto

no es muy inmediato. Esta respiración se debe efectuar lentamente y por la nariz, lo que ayuda a reducir la severidad de los síntomas durante la crisis y calma la ansiedad. La respiración lenta y profunda es un relajante natural, con la que se balancean los niveles de oxígeno y dióxido de carbono y se neutraliza el pH de la sangre.

### **Entrenamiento en habilidades de relajación y respiración:**

Diferentes métodos de relajación progresiva y de respiración profunda cumplen el doble propósito de facilitar el afrontamiento. Las técnicas de relajación se usan en diferentes situaciones ansiosas o productoras de estrés, y brindarán recursos para desarrollar una sensación de control personal.

### **Entrenamiento en relajación: sus técnicas.**

Le será más fácil controlar las respuestas de ansiedad si comienza a relajarse antes de que la misma llegue a un pico o se transforme en pánico. Por eso el entrenamiento se inicia con el reconocimiento de cuáles son sus signos precoces de ansiedad. Luego aprenderá una serie de ejercicios para relajarse en períodos cada vez más breves.

Esto requiere de práctica y de la constancia de hacer los ejercicios 2 a 3 veces diarias, durante varias semanas como mínimo. Es necesario que cuente con un lugar cómodo para hacerlos, en el cual no será interrumpido.

Para enseñarle a reconocer los signos precoces de ansiedad, le pediremos que haga un registro de sus crisis de pánico, en el que debe constar:

- La situación o circunstancia en las cuáles se presenta
- La intensidad
- Los signos y síntomas y su secuencia de aparición
- Este monitoreo deberá continuarse a través de las diferentes etapas del entrenamiento en relajación/respiración.

### **Instrucciones para la relajación progresiva:**

" Tense cada grupo muscular de 5 a 7 segundos y después relájelos entre 20 y 30 segundos:

1. Tense los puños, antebrazos y bíceps en una pose físico-culturista, luego relájese.
2. Arrugue todos los músculos de la cara como si fuera una pasa de uva, y luego gire la cabeza lentamente en círculo para aflojar el cuello; relájese
3. Dirija hacia atrás ambos codos mientras aspira lentamente, juntando los omóplatos, luego exhale en forma pausada, relajándose. Realice dos respiraciones profundas, una torácica y otra abdominal, mantenga el aire por unos instantes y después exhale lentamente, relajándose. Arquee suavemente la columna al inspirar, luego relájese al exhalar.
4. Tense las piernas dos veces, levantándolas en forma lenta y simultánea y hasta un ángulo de 30° respecto a la postura de reposo, es decir, estando estiradas tocando el suelo. Hágalo una vez con las puntas de los dedos de los pies estirados hacia adelante y otra con los pies apuntando hacia arriba, relájese"

Respirar lenta y profundamente es la clave de una buena relajación.

Repítase a Ud. mismo palabras como: -relax...cálmate...déjate ir...mientras exhala y se relaja."

Lleve un registro escrito del tiempo que le lleva relajarse, y del nivel de relajación que va logrando, en una escala de 0-100, durante cada práctica.

### **Relajación Aplicada:**

En una etapa posterior, si no presenta problemas mayores de contracturas crónica, puede abreviar el procedimiento de relajación, omitiendo la fase de tensión. Vaya relajando cada grupo muscular en una secuencia ordenada que va desde la cabeza a la punta de los pies.

Si no puede relajar un grupo muscular en particular, intente contraerlo brevemente y luego relajarlo.

Después de dos semanas de práctica, puede pasar a una nueva etapa, en la que se acopla una orden verbal a su patrón respiratorio. Justo antes de cada inspiración, diga: "Relax". Repita esta secuencia cinco veces, y luego continúe repitiendo mentalmente estas palabras, en silencio. Estas prácticas le permiten ir abreviando los tiempos requeridos para la relajación.

La siguiente etapa, consiste en lograr que pueda relajarse en 60 a 90 segundos, mientras se encuentra abocado a diferentes actividades cotidianas, y no sentado confortablemente en un sillón.

Se la denomina **Relajación Diferencial**. El objetivo de esta etapa, es enseñarle a detectar los signos de contracturas innecesarias, en los músculos que no participan en dicha actividad. Para ello vaya moviendo partes del cuerpo, mientras se concentra en mantener relajado el resto.

Vaya verificando cuales partes del cuerpo, no involucradas en el movimiento o postura, permanecen contraídas y relajadas. Identifique así las áreas problemáticas y trabaje en ellas. Practique los ejercicios primero sentado en un sillón, luego en un banco sin respaldo, más tarde hágalo parado y aún caminando.

### **Técnicas de control respiratorio:**

- Para comenzar se evalúa cuál es su ritmo respiratorio normal
- Si está en condiciones puede hacer una hiperventilación voluntaria, como ya fue descrito
- Luego, tiene que ir enlenteciendo progresivamente su ritmo, hasta hacerlo descender entre 8 y 10 ciclos respiratorios por minuto, para lo cual suele emplearse un metrómetro. Es preciso que haga respiraciones lentas y no muy profundas para no acentuar la alcalosis, lo que podría agravar sus síntomas
- Cuando esté capacitado para lo anterior, haga nuevas prácticas de respiración controlada para reducir las sensaciones de pánico. Lo que puede hacer de manera gradual, repitiendo nuevamente una hiperventilación voluntaria breve, seguida de un control rápido, volviendo a la respiración enlentecida para disipar las sensaciones inducidas. El entrenamiento en control respiratorio puede llevarle 2 a 3 secciones, con las respectivas tareas para el hogar.

**Algunos detalles sobre la técnica de respiración diafragmática:**

- Acostúmbrese a respirar siempre que le sea posible por la nariz, esto también unifica y purifica el aire antes de llegar a los pulmones
- Cada vez que inicie una práctica, primero exhale lentamente hasta vaciar sus pulmones a través de la nariz. Esto hará que luego inhale automáticamente.
- Recuerde enlentecer el ritmo respiratorio
- Acuéstese de espalda con la almohada encima de su estómago, exhale, la almohada debe elevarse al inhalar y bajar cuando exhala. Haga la misma práctica luego con su mano. Practique con los brazos a los costados, concentre su mente en el diafragma y trate de apreciar los movimientos de éste. Practique esta rutina luego, estando sentado o parado y a lo largo del día realice diferentes actividades.
- Recuerde que el exhalar es una actividad del parasimpático que tiende a calmar el cuerpo y puede ayudarlo repetir la palabra "relax" mientras está exhalando el aire