

CRISIS DE PANICO

Los trastornos en nuestra psiquis y nuestras emociones no sangran ni se inflaman, por eso solemos descalificar un síntoma tan serio como sucede con una crisis de pánico o de ansiedad. Es así como el desconocimiento del trastorno nos lleva a tomar acciones que, en lugar de resolver el síntoma, lo hacen más extenso en el tiempo y más doloroso para nuestra psiquis.

Una crisis de pánico es aquel estado que se hace presente, aparentemente sin ningún motivo o hecho desencadenante y que nos hace sentir, que algo muy grave nos va a ocurrir. podemos llegar a pensar y sentir que podemos ser víctimas de un infarto, un derrame o la muerte de cualquier manera. Esta crisis genera tal nivel de angustia que se hace insoportable e inmanejable, al punto que sentimos que podríamos enloquecernos.

La crisis de pánico se manifiesta con dificultades en la respiración, taquicardia, sensación de trastorno, adormecimiento de brazos o piernas, dolores inexplicables y cualquier otra manifestación somática. Su duración puede tardar entre minutos y horas y en la medida en que el síntoma no se trata, cada vez es más frecuente y difícil de manejar, al punto en que la persona puede requerir de hospitalización, pues ningún lugar ni persona le representa seguridad alguna.

¿Como identificar si lo que padecemos es una crisis de pánico?

1. Es un síntoma que se manifiesta solo en aquellas personas que intentan hacerle creer al mundo que todo lo pueden, que son fuertes y que todo lo superan. Jamás se atreven a pedir ayuda y mucho menos a manifestar debilidad de ningún tipo.
2. Se manifiesta intempestivamente a través de una sensación de peligro inminente, que produce agitación, angustia, desesperación y necesidad de huir de algo que ni siquiera se identifica que es.
3. Los estímulos que estuvieron presentes en la primera crisis (lugar, hora, camisa, perfume, tinto), se anclan en nuestra psiquis haciendo que cada vez que nos enfrentamos a uno de esos estímulos asociemos la reaparición de la crisis, incrementando aún más la angustia y la necesidad de escape.
4. No cesa con vasitos con agua o consejos de nuestros amigos o familiares asociados a tranquilizarnos o relajarnos. Ninguna técnica parece efectiva. En nuestro afán de encontrar alivio buscamos atención en sitios de emergencia,

encontrándonos con que somos sometidos a horas de espera inimaginables, donde nadie presta atención porque de antemano saben que estamos en una crisis de pánico y que nada realmente nos va a pasar.

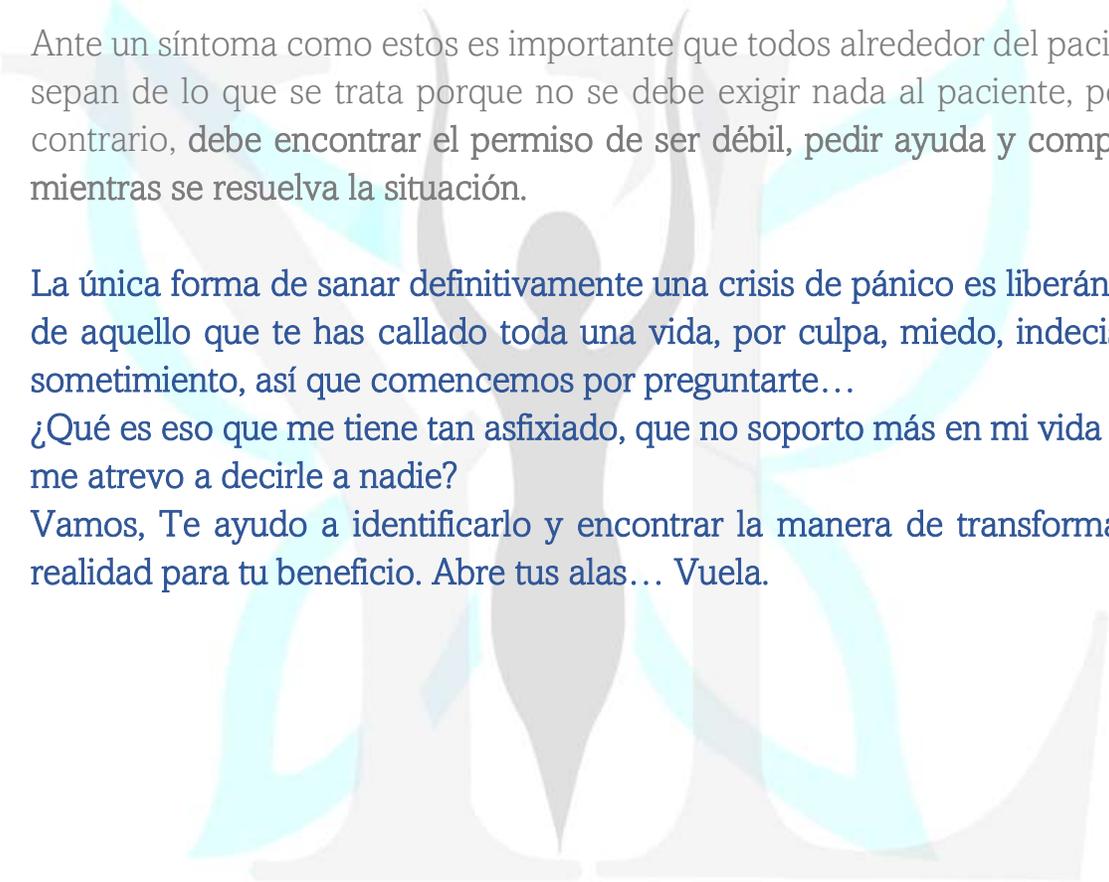
5. Cada aparición es más fuerte, más intensa, más difícil de manejar y tomamos entonces la decisión de alejarnos cada vez más de nuestra cotidianidad al punto en que abandonamos el estudio, el trabajo o simplemente la idea de salir de casa.

Ante un síntoma como estos es importante que todos alrededor del paciente sepan de lo que se trata porque no se debe exigir nada al paciente, por el contrario, debe encontrar el permiso de ser débil, pedir ayuda y compañía mientras se resuelva la situación.

La única forma de sanar definitivamente una crisis de pánico es liberándote de aquello que te has callado toda una vida, por culpa, miedo, indecisión, sometimiento, así que comencemos por preguntarte...

¿Qué es eso que me tiene tan asfixiado, que no soporto más en mi vida y no me atrevo a decirle a nadie?

Vamos, Te ayudo a identificarlo y encontrar la manera de transformar tu realidad para tu beneficio. Abre tus alas... Vuela.



Abre tus alas