

¿Cómo ayudar a alguien durante un ataque de ansiedad?

L.P.S. Daniela Ter-Veen Cadena
Coordinación de licenciaturas

Mantén la calma

Lo más importante es que tú te mantengas calmado, el apoyo de alguien que muestre seguridad hará una gran diferencia.

Evita presionar

La ansiedad es una experiencia incomoda y difícil, la persona que ayudas está haciendo un gran esfuerzo para sentirse mejor. Evita presionar o restarle importancia, no hagas comentarios como “cálmate” o “no es para tanto”, que pueden incrementar el estrés.



Busca un ambiente tranquilo

Busca llevar a la persona a un lugar con menos ruido y gente, donde se pueda sentar un momento sin molestias. Lo primordial es que pueda estar cómodo y tenga espacio.



Pregúntale

Cada persona experimenta la ansiedad de forma distinta. Puedes identificar sus necesidades con preguntas simples como “¿qué estás sintiendo?”, “¿qué puedo hacer por ti?”; puedes ofrecerle agua o algún dulce.

Respirar juntos

Ofrécele hacer juntos ejercicios de respiración. Puedes indicarle los momentos diciendo “inhala” y “exhala”, contando hasta 4 en cada uno:

- Inhalar
- Sostener el aire
- Exhalar

Repite las veces necesarias.



Distráelo

A veces el centrar tanta atención en el ataque de ansiedad puede resultar abrumador, puedes intentar platicarle algo interesante que lo mantenga distraído mientras consigue relajarse.

Acompáñalo

Que sepa que estás ahí para apoyarle y lo vas a acompañar, si te pide más espacio puedes esperarle afuera de la habitación o en algún lugar cercano.

La mayoría de los ataques de ansiedad no duran más de 20 a 30 minutos.