



ANAM CARA
CENTRO PSICOLÓGICO Y
HÓLISTICO

*Tu Amigo de Bien _ estar
físico y Emocional*

María Eugenia Beltrán Uribe

Whatsapp: 3113156560
centroanamcara@Gmail.com

Los ataques de pánico

Son episodios repentinos de miedo intenso que pueden estar acompañados de síntomas físicos como palpitaciones, dificultad para respirar, sudoración, temblores, mareos y sensación de irrealidad. Pueden ser muy aterradores y debilitantes, pero es importante recordar que son temporales y tratables.

Si estás experimentando ataques de pánico, aquí hay algunas cosas que podrían ayudarte:

Respiración profunda: Practica técnicas de respiración profunda para ayudar a calmar tu cuerpo. Inhala profundamente por la nariz, siente tu abdomen expandirse, y luego exhala lentamente por la boca.

Mindfulness y meditación: La práctica regular de mindfulness y meditación puede ayudarte a desarrollar habilidades para manejar el estrés y la ansiedad.

Ejercicio regular: El ejercicio regular puede reducir el estrés y mejorar tu estado de ánimo. Intenta incluir actividades físicas en tu rutina diaria.

Evita los estimulantes: Reduce o elimina el consumo de cafeína, alcohol y otras sustancias que puedan desencadenar o empeorar los ataques de pánico.

Terapia: La terapia cognitivo-conductual (TCC) ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de los ataques de pánico. Busca la ayuda de un terapeuta especializado en salud mental.

Medicación: En algunos casos, los medicamentos pueden ser recetados para ayudar a controlar los síntomas de los ataques de pánico. Consulta a un médico para obtener orientación sobre opciones de tratamiento.

Apoyo social: Habla con amigos, familiares o un grupo de apoyo sobre lo que estás experimentando. El apoyo emocional puede ser muy reconfortante y útil.

TRATAMIENTO

Objetivo General: Reducir la frecuencia e intensidad de los ataques de pánico, mejorar la gestión del estrés y promover el bienestar emocional.

Plan de Tratamiento:

- Evaluación inicial:

Realizar una evaluación exhaustiva de la historia médica, antecedentes familiares y factores desencadenantes de los ataques de pánico.

Identificar los síntomas específicos experimentados durante los ataques de pánico y su impacto en la vida diaria.

- Educación sobre los ataques de pánico:

Proporcionar información detallada sobre qué son los ataques de pánico, cómo se desencadenan y cómo afectan el cuerpo y la mente.

Ayudar al cliente a comprender que los ataques de pánico no son peligrosos y que pueden manejarse con el tiempo y el tratamiento adecuado.

- Desarrollo de habilidades de afrontamiento:

Enseñar técnicas de respiración profunda y relajación muscular progresiva para ayudar a reducir la ansiedad y la intensidad de los ataques de pánico.

Introducir prácticas de mindfulness y meditación para promover la conciencia del momento presente y la aceptación de las emociones.

Fomentar la práctica regular de ejercicio físico como una forma de liberar el estrés y mejorar el estado de ánimo.

- Terapia cognitivo-conductual (TCC):

Implementar sesiones de TCC centradas en identificar y desafiar los pensamientos negativos y distorsionados que pueden desencadenar los ataques de pánico.

Trabajar en la reestructuración cognitiva para cambiar las creencias irracionales sobre los síntomas físicos y las situaciones temidas.

Utilizar técnicas de exposición gradual para ayudar al cliente a enfrentar gradualmente las situaciones que provocan ansiedad.

- Apoyo emocional y seguimiento:

Proporcionar un entorno de apoyo seguro donde el cliente pueda expresar sus preocupaciones y emociones sin juzgar.

Realizar sesiones de seguimiento periódicas para evaluar el progreso, ajustar el plan de tratamiento según sea necesario y abordar cualquier nueva preocupación o desafío que surja.

- Promoción del autocuidado:

Enseñar estrategias de autocuidado como mantener una dieta saludable, dormir lo suficiente y establecer límites saludables en las relaciones y el trabajo.

Fomentar actividades recreativas y pasatiempos que proporcionen distracción y placer, ayudando a reducir el estrés y la ansiedad.

Coordinación con otros profesionales:

Colaborar con otros profesionales de la salud, como médicos de atención primaria o psiquiatras, según sea necesario para garantizar una atención integral y coordinada.

Este plan de tratamiento debe adaptarse según las necesidades individuales del cliente y puede requerir modificaciones a lo largo del tiempo a medida que avanza en su recuperación. Es fundamental que el cliente se sienta empoderado y comprometido con su propio proceso de sanación.

Qué son los ataques de pánico: Los ataques de pánico son episodios repentinos de miedo intenso y abrumador que pueden surgir de manera imprevista, sin una causa aparente, o pueden estar relacionados con situaciones específicas que desencadenan ansiedad. Durante un ataque de pánico, **la respuesta de lucha o huida del cuerpo** se activa de manera exagerada, lo que provoca una serie de síntomas físicos y emocionales intensos.

Cómo se desencadenan: Los ataques de pánico pueden desencadenarse por una variedad de factores, incluyendo el estrés, experiencias traumáticas pasadas, cambios en la química cerebral, predisposición genética, consumo de ciertas sustancias (como cafeína o drogas estimulantes), o incluso la percepción de peligro

en situaciones cotidianas. A veces, los ataques de pánico pueden ocurrir sin una causa identificable, lo que puede aumentar la sensación de ansiedad y temor.

Cómo afectan el cuerpo y la mente: Durante un ataque de pánico, el cuerpo experimenta una respuesta fisiológica intensa, que puede incluir palpitaciones cardíacas aceleradas, dificultad para respirar, sensación de ahogo, sudoración, temblores, mareos, sensación de irrealidad o de pérdida de control, entre otros síntomas. Estos síntomas pueden ser tan abrumadores que la persona puede temer que esté experimentando un problema médico grave, como un ataque al corazón o un colapso, lo que puede aumentar aún más la ansiedad.

Manejo y tratamiento: Es importante que el cliente entienda que, aunque los ataques de pánico pueden ser extremadamente aterradores, no representan un peligro real para su vida. Son episodios temporales que pueden manejarse con el tiempo y el tratamiento adecuado. Existen diversas estrategias y terapias, como la terapia cognitivo-conductual (TCC), la terapia de exposición, técnicas de relajación, y en algunos casos, medicamentos, que pueden ayudar a reducir la frecuencia e intensidad de los ataques de pánico y a mejorar la calidad de vida.

Es fundamental que el cliente sepa que no está solo y que hay ayuda disponible. Con el apoyo adecuado y un enfoque proactivo en el manejo de la ansiedad, es posible aprender a controlar los ataques de pánico y recuperar el bienestar emocional.

Técnicas de respiración profunda y relajación muscular progresiva:

Enseñar al cliente técnicas de respiración abdominal profunda para ayudar a calmar el sistema nervioso y reducir la ansiedad. Esto implica inhalar lentamente por la nariz, llenando el abdomen con aire, y luego exhalar suavemente por la boca.

Introducir la técnica de relajación muscular progresiva, donde el cliente aprenderá a tensar y relajar conscientemente diferentes grupos musculares del cuerpo para reducir la tensión física y mental.

Prácticas de mindfulness y meditación:

Guiar al cliente en ejercicios de mindfulness que la ayuden a enfocarse en el momento presente, cultivar la atención plena y desarrollar una mayor conciencia de sus pensamientos y emociones sin juzgar.

Introducir sesiones de meditación guiada para promover la relajación, la claridad mental y la aceptación de las experiencias presentes, incluidos los síntomas de ansiedad.

Ejercicio físico regular:

Recomendar actividades físicas que sean adecuadas para el cliente y que le resulten agradables, como caminar, correr, nadar, yoga o baile.

Establecer un plan de ejercicio personalizado que incluya metas realistas y alcanzables, y que se adapte a la rutina y preferencias del cliente.

Enfatizar los beneficios del ejercicio regular para liberar el estrés, mejorar el estado de ánimo, aumentar la energía y promover un sueño reparador.

Estas estrategias no solo ayudarán al cliente a reducir la ansiedad y la intensidad de los ataques de pánico, sino que también le proporcionarán herramientas prácticas para manejar el estrés en su vida diaria y promover un mayor bienestar emocional. Es importante que el cliente practique estas técnicas de forma regular y gradual para obtener los mejores resultados a largo plazo.

Aquí te detallo cómo podríamos implementar estas estrategias dentro del programa de tratamiento utilizando la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC):

Identificación y desafío de pensamientos negativos:

Durante las sesiones de TCC, trabajar con la cliente para identificar los pensamientos negativos y distorsionados que puedan desencadenar los ataques de pánico. Estos pueden incluir pensamientos catastrofistas, anticipación ansiosa de peligro o exageración de las consecuencias.

Utilizar técnicas como el registro de pensamientos automáticos y el cuestionamiento socrático para desafiar la veracidad y la utilidad de estos pensamientos, fomentando una perspectiva más equilibrada y realista.

Reestructuración cognitiva:

Trabajar en la reestructuración de las creencias irracionales sobre los síntomas físicos y las situaciones temidas asociadas con los ataques de pánico. Esto implica ayudar al cliente a identificar y cambiar las interpretaciones negativas y exageradas de sus síntomas físicos y las situaciones que percibe como amenazantes.

Utilizar ejercicios de reestructuración cognitiva para examinar la evidencia a favor y en contra de las creencias irracionales, desarrollar alternativas más adaptativas y realistas, y fomentar la autoafirmación y la autoconfianza.

Técnicas de exposición gradual:

Implementar técnicas de exposición gradual para ayudar al cliente a enfrentar gradualmente las situaciones que provocan ansiedad, reduciendo así la sensibilidad y el temor asociados.

Desarrollar una jerarquía de exposición basada en las situaciones temidas por el cliente, comenzando por aquellas que generan menos ansiedad y avanzando hacia las más desafiantes. Esto puede incluir situaciones sociales, espacios cerrados, viajes en transporte público, etc.

Acompañar al cliente mientras se enfrenta a estas situaciones, proporcionando apoyo, orientación y reforzamiento positivo para ayudarle a superar gradualmente sus miedos.

Estas estrategias de la TCC son fundamentales para abordar las cogniciones y conductas que mantienen los ataques de pánico, ayudando al cliente a cambiar sus patrones de pensamiento y afrontamiento para reducir la ansiedad y mejorar su calidad de vida. Es importante que estas técnicas se practiquen de manera regular y sistemática bajo la guía de un terapeuta capacitado para obtener los mejores resultados a largo plazo.

Entorno de apoyo seguro:

Establecer un espacio terapéutico donde el cliente se sienta cómodo y seguro para expresar sus preocupaciones, emociones y experiencias relacionadas con los ataques de pánico, sin temor a ser juzgado.

Fomentar una relación terapéutica basada en la empatía, la comprensión y la confianza mutua, donde el cliente se sienta escuchado y validado en sus experiencias.

Sesiones de seguimiento periódicas:

Programar sesiones de seguimiento regulares, según sea necesario, para evaluar el progreso del cliente en el tratamiento y abordar cualquier preocupación o desafío que pueda surgir.

Durante estas sesiones, revisar el cumplimiento del plan de tratamiento, discutir los avances y los obstáculos encontrados, y ajustar el enfoque terapéutico según las necesidades cambiantes del cliente.

Utilizar medidas de evaluación de los síntomas y el funcionamiento psicológico para monitorear objetivamente el progreso del cliente a lo largo del tiempo.

Al proporcionar un entorno de apoyo seguro y realizar sesiones de seguimiento periódicas, estamos asegurándonos de que el cliente se sienta respaldado y

acompañado a lo largo de su proceso de recuperación. Esto no solo fortalece la relación terapéutica, sino que también aumenta la efectividad del tratamiento al permitir una adaptación continua a las necesidades individuales del cliente.



ANAM CARA
CENTRO PSICOLÓGICO Y
HÓLISTICO

Tu Amigo de Bien _ estar
físico y Emocional

WhatsApp: 3113156560
centroanamcara@Gmail.com

María Eugenia Beltrán Uribe

Entendamos un poco más

La "**respuesta de lucha o huida**" es una reacción fisiológica automática del cuerpo humano ante situaciones percibidas como amenazantes o estresantes. Esta respuesta tiene profundas raíces evolutivas y está diseñada para ayudar a los organismos a sobrevivir en entornos peligrosos al prepararlos para enfrentar la amenaza (lucha) o huir de ella (huida).

Cuando una persona experimenta una situación estresante o amenazante, el cerebro activa el sistema nervioso autónomo, que está compuesto por dos ramas principales: el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático.

El sistema nervioso simpático es responsable de activar la respuesta de lucha o huida. Esto implica una serie de cambios fisiológicos que preparan al cuerpo para enfrentar la amenaza. Entre estos cambios se incluyen:

Aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial para mejorar el flujo sanguíneo hacia los músculos y órganos vitales.

Dilatación de las vías respiratorias para aumentar el suministro de oxígeno a los pulmones.

Liberación de adrenalina y otras hormonas del estrés para proporcionar energía adicional y agudeza mental.

Reducción de la actividad del sistema digestivo para conservar energía.

Por otro lado, el sistema nervioso parasimpático es responsable de la "respuesta de descanso y digestión", que contrarresta la respuesta de lucha o huida al inducir la relajación y la recuperación del cuerpo una vez que ha pasado la amenaza.

La respuesta de lucha o huida es esencial para la supervivencia, ya que permite a los organismos reaccionar rápidamente ante situaciones de peligro. Sin embargo, en el contexto de los ataques de pánico, esta respuesta puede activarse de manera inapropiada, desencadenando una serie de síntomas físicos y emocionales intensos, incluso en ausencia de una amenaza real.

Durante un ataque de pánico, la activación exagerada del sistema nervioso simpático puede provocar una amplificación de los síntomas de ansiedad, como palpitaciones cardíacas, dificultad para respirar, sudoración, temblores y mareos. Aunque estos síntomas son desagradables y pueden ser aterradores, es importante entender que no representan un peligro real para la vida y que pueden ser manejados con el tiempo y el tratamiento adecuado.

Abordar la respuesta de lucha o huida en el contexto de los ataques de pánico implica trabajar en el manejo del estrés, la regulación emocional y la modificación de los patrones de pensamiento y comportamiento que contribuyen a la ansiedad excesiva. Esto puede lograrse a través de técnicas de terapia cognitivo-conductual, mindfulness, relajación y exposición gradual a las situaciones temidas.

Manejo del estrés:

En el contexto de los ataques de pánico, el manejo del estrés implica identificar y abordar los factores estresantes subyacentes que pueden estar contribuyendo a la vulnerabilidad de la persona. Esto puede incluir estrés laboral, conflictos interpersonales, problemas financieros, entre otros.

Se utilizan técnicas especializadas para la reducción del estrés, como la técnica de relajación progresiva de Jacobson o la biofeedback, que permiten a la persona aprender a reconocer y controlar los síntomas físicos de la ansiedad.

Regulación emocional:

Se enseñan habilidades específicas de regulación emocional para ayudar a la persona a lidiar con la intensidad emocional durante un ataque de pánico. Esto

puede incluir técnicas de atención plena (mindfulness) para cultivar la conciencia del momento presente y aceptar las emociones sin juzgarlas.

La terapia de aceptación y compromiso (ACT) es una modalidad terapéutica que se enfoca en ayudar a la persona a aceptar sus experiencias internas y comprometerse con acciones valiosas a pesar del malestar emocional.

Modificación de patrones de pensamiento y comportamiento:

A través de la terapia cognitivo-conductual (TCC), se trabaja en identificar y cuestionar los pensamientos distorsionados y catastrofistas que pueden desencadenar los ataques de pánico. Se enseñan técnicas para reestructurar estos pensamientos y promover una perspectiva más realista y adaptativa.

Se utilizan estrategias de exposición gradual para ayudar a la persona a enfrentar las situaciones temidas de manera controlada y sistemática. Esto puede implicar crear una jerarquía de exposición que va desde las situaciones menos temidas hasta las más desafiantes, y acompañar a la persona a través de este proceso con apoyo y guía especializada.

Es importante destacar que este enfoque especializado requiere una comprensión profunda de la psicopatología y la neurobiología de la ansiedad, así como habilidades clínicas avanzadas para adaptar las intervenciones a las necesidades individuales de cada persona. Además, se enfatiza la importancia de una alianza terapéutica sólida y una colaboración activa entre el terapeuta y la persona para lograr resultados óptimos en el tratamiento de los ataques de pánico.

Las habilidades específicas de regulación emocional son herramientas que una persona puede aprender y practicar para manejar sus emociones de manera más efectiva. Estas habilidades son fundamentales para el tratamiento de los ataques de pánico y otros trastornos de ansiedad. Aquí te presento algunas de estas habilidades:

Conciencia emocional:

La capacidad de reconocer y etiquetar las emociones que se están experimentando en un momento dado.

Prácticas de atención plena (mindfulness) que ayudan a la persona a estar presente en el momento actual y a notar sus estados emocionales sin juzgar.

Aceptación emocional:

Aprender a aceptar las emociones tal como son, sin intentar suprimirlas o evitarlas.

Reconocer que todas las emociones son válidas y forman parte de la experiencia humana.

Tolerancia al malestar emocional:

Desarrollar la capacidad de tolerar el malestar emocional sin sentir la necesidad de escapar de él.

Utilizar técnicas de respiración profunda y relajación muscular para reducir la ansiedad y la incomodidad asociada con las emociones intensas.

Reevaluación cognitiva:

Desafiar y reinterpretar los pensamientos automáticos negativos que pueden intensificar las emociones.

Buscar evidencia objetiva que contradiga los pensamientos distorsionados y adoptar perspectivas más equilibradas y realistas.

Regulación emocional interpersonal:

Comunicar de manera efectiva las emociones a los demás, estableciendo límites saludables y expresando las necesidades personales.

Practicar la empatía y la compasión hacia uno mismo y hacia los demás.

Estrategias de cuidado personal:

Implementar rutinas de autocuidado que promuevan el bienestar emocional, como dormir lo suficiente, hacer ejercicio regularmente y alimentarse de manera saludable.

Participar en actividades que proporcionen placer y satisfacción, como hobbies, pasatiempos o actividades creativas.

Estas habilidades pueden ser enseñadas y practicadas durante el tratamiento terapéutico, ya sea a través de la terapia cognitivo-conductual, la terapia de aceptación y compromiso, o en sesiones específicas centradas en la regulación emocional. La práctica regular de estas habilidades puede ayudar a la persona a reducir la intensidad de los ataques de pánico, así como a mejorar su bienestar emocional en general.

Amplíemos:

Hay varias técnicas efectivas para reestructurar los pensamientos, especialmente en el contexto de los ataques de pánico y la ansiedad. Aquí te presento algunas de ellas:

Identificación de pensamientos automáticos:

Esta técnica implica identificar los pensamientos automáticos o irracionales que surgen durante un ataque de pánico. Estos pensamientos suelen ser negativos y catastróficos, como "Estoy perdiendo el control" o "Voy a morir".

Examen de evidencia:

Una vez identificados los pensamientos automáticos, se anima a la persona a examinar la evidencia a favor y en contra de esos pensamientos. Por ejemplo, ¿cuántas veces ha sucedido realmente lo que teme durante un ataque de pánico? ¿Qué pruebas hay de que está perdiendo el control?

Cuestionamiento socrático:

Esta técnica implica cuestionar la lógica detrás de los pensamientos automáticos. Se pueden hacer preguntas como "¿Cuál es la evidencia de que esto sucederá?" o "¿Qué otra explicación podría haber para lo que estás sintiendo?" Esto ayuda a la persona a examinar sus pensamientos de manera más objetiva.

Retribución de pensamientos:

Aquí, la persona aprende a reatribuir los pensamientos automáticos a situaciones externas o internas más realistas. Por ejemplo, en lugar de pensar "Estoy teniendo un ataque de pánico porque soy débil", podría pensar "Estoy experimentando un ataque de pánico porque estoy atravesando un momento estresante".

Creación de pensamientos alternativos:

Se alienta a la persona a generar pensamientos alternativos más realistas y equilibrados para reemplazar los automáticos. Por ejemplo, en lugar de pensar "Voy a morir", podría pensar "Esto es un ataque de pánico y puedo manejarlo. He pasado por esto antes y siempre ha pasado".

Uso de afirmaciones positivas:

La persona practica el uso de afirmaciones positivas y de apoyo para contrarrestar los pensamientos negativos. Por ejemplo, puede repetirse a sí misma frases como "Estoy seguro" o "Esto también pasará" durante un ataque de pánico.

Estas técnicas pueden ser aprendidas y practicadas en el contexto de la terapia cognitivo-conductual (TCC), donde un terapeuta guiará a la persona a través del proceso de identificación y reestructuración de los pensamientos irracionales. Con el tiempo y la práctica, estas técnicas pueden ayudar a reducir la intensidad y la frecuencia de los ataques de pánico al cambiar los patrones de pensamiento