

*Informació per a
pacients i familiars*

Recomanacions per a afrontar l'ansietat i les crisis d'angoixa



Què fer davant d'una crisi d'angoixa?

1

Recordau: L'ansietat és molt desagradable però no és perillosa

- Les sensacions físiques són una resposta davant d'una situació que genera estrès.



2

Intenteu respirar pausadament

- És recomanable que feu exhalacions més llargues que les inspiracions. Per exemple, inhaleu 3 segons, reteniu l'aire 2 segons i exhaleu en 5 segons.
- Si us resulta molt difícil regular la respiració, podeu respirar dins d'una bossa de paper.



3

Procureu mantenir la calma

- Quan us apareguin pensaments alarmistes o catastrofistes; els "i si...?", és important que els identifiqueu i que cerqueu missatges tranquil·litzadors.



4

Mantingueu-vos en la situació

- No eviteu ni fugiu de les situacions que us produeixen ansietat; intenteu mantenir-vos en elles, aplicant les estratègies anteriors.



5

Espereu a que la reacció d'ansietat disminueixi

- No cal que hi lluiteu en contra. El sistema nerviós regula per si sol l'activació del cos.



6

Afronteu les situacions que us produeixen ansietat de manera gradual i planificada

- Comenceu per aquelles situacions o activitats que us generen menys ansietat, i augmenteu el nivell de dificultat a mesura que pugueu tolerar-la i manejar-la millor.



- L'Ansietat és una emoció universal que pot ser útil per prevenir o afrontar una situació amenaçant.
- És problemàtica quan es dona de manera excessiva, molt intensa o en situacions en què no hi ha un perill real, interferint en els objectius o activitats diàries.



Per a més informació podeu descarregar-vos al mòbil l'app d'Althaia



DISPONIBLE A L'APP STORE I A GOOGLE PLAY:

