



Crisis de ansiedad

- Crisis de ansiedad = ataque de miedo, angustia extrema y malestar intenso que puede ir acompañado de:
 - Miedo a morir, a perder el control, a volverse loco/a
 - Sensación de irrealidad
 - Escalofríos o sofocos
 - Hormigueo
 - Mareos y desmayos
 - Náuseas, opresión en el pecho, dificultad para respirar, sensación de atragantamiento, de ahogamiento, sudoración, palpitaciones, desorientación...
 - Temor a un infarto
 - Pérdida de visión

NO SUPONE UN PELIGRO PARA EL ORGANISMO, SOLO ES UNA
SENSACIÓN DESAGRADABLE Y “NO PASARÁ NADA PEOR”

¿CUÁNTOS TIPOS DE ATAQUE DE ANSIEDAD HAY?

1. **Inesperado:** la persona en ningún momento es capaz de asociar el inicio del ataque de ansiedad con un desencadenante externo o interno. Ocurre espontáneamente.
2. Limitado situacionalmente: asociado a un estímulo externo o disparadores situacionales (señal o señales). Suele ocurrir casi siempre y de forma inmediata tras exponerse la persona a la señal o por anticipación a ésta. Es característico de la **fobia específica o fobia social**.
3. Predispuesto situacionalmente: suele estar asociado a un estímulo externo o disparadores situacionales (señal o señales) pero no ocurre inmediatamente a éste, sino un tiempo después. Se da en el trastorno de pánico con **agorafobia**.

PASOS PARA INTERVENIR, SI UNA PERSONA ESTÁ TENIENDO UN ATAQUE DE ANSIEDAD

- Paso N°1: Evaluar a la **persona** (causas (si las hubiera) de la crisis de angustia, características de la persona, sintomatología que está sintiendo o padeciendo (intensidad, duración ...))
- Paso N°2: Evaluar **dónde** está teniendo lugar (por seguridad de la persona o por si fuera necesario llevarla a un sitio más tranquilo).
- Paso N°3: Decidir si puedes **actuar** o mejor solicitar ayuda especializada.
- Paso N°4: Primer toma de **contacto**. Planificar en función de la información obtenida un plan de acción. No improvises, puedes agravar o aumentar la intensidad y duración de la sintomatología.

PASOS PARA INTERVENIR, SI UNA PERSONA ESTÁ TENIENDO UN ATAQUE DE ANSIEDAD

- Paso N°4: **Aproximación** física y psicológica. La llevarás a cabo siempre de forma progresiva. Mantendrás siempre la tranquilidad y seguridad. Emplearás gestos lentos.
- Paso N° 5: **Preguntarás** a la persona ¿cómo puedes ayudarla o si necesita algo? Utilizarás un tono tranquilo, voz pausada y lenta. Te asegurarás de que la persona te esté escuchando en todo momento.
- Paso N°6: Dejarás **expresarse** libremente a la persona.
- Paso N°7: Valorar si la intervención la llevarás in situ donde se encuentra la persona o le recomendarás ir a otro más tranquilo. Es importante, tener en cuenta que si la persona está acompañada puede acrecentar la sintomatología.

PASOS PARA INTERVENIR, SI UNA PERSONA ESTÁ TENIENDO UN ATAQUE DE ANSIEDAD

- Paso N°8: Pautas de intervención. Las instrucciones deben ser claras, concretas y concisas. Se pueden emplear técnicas de relajación, visualización, atención plena... aquello que le sirva a la persona para **distanciarse de los pensamientos** sobre lo que está sucediendo, lo que podría ocurrir y dejar que el miedo disminuya.
- Paso N°9: **Acompañar** a la persona hasta que haya desaparecido el ataque de ansiedad. Como ya sabes cuánto puede durar un ataque de ansiedad, te asegurarás de que todo haya vuelto a la normalidad.

Si eres el acompañante de la persona que está teniendo un ataque de ansiedad o te encuentras que alguien que lo está sufriendo, le puedes ayudar:

- Explica que lo que le está pasando es un ataque de ansiedad y que **pasará** en no mucho tiempo.
- Intenta mantener la calma y transmitirla **tranquilidad**, ya que eso la ayudará a sentirse más segura. Modular el volumen, el ritmo y el tono de **la voz** resulta una estrategia muy eficaz.
- **Escucha**, sin interrupciones, argumentaciones, juicios ni pérdidas de paciencia.
- Anima a que se siente y que a que se coloque en una **postura cómoda**.
- Muéstrate cercano, pero no agobies. El que experimenta pánico, necesita sentirse acompañado, pero a la vez sentir que tiene **su espacio**.
- Recuerda suavemente, con voz pausada y calma, que intente modular la **respiración** y explícale cómo debe hacerlo.
- Si tiene medicación pautada, administrar (Alprazolam sublingual o similares)



**Agitación y
agresividad**

- Hoy en día, dada la situación actual en la cual vivimos, es muy común encontrarse con personas que saben **regularse emocionalmente** y conservar la calma, pero otras no, y rápidamente se pondrán a la defensiva mostrando una agresividad o violencia desmesurada con las consecuencias que ello conlleva.

¿EN QUÉ SE DIFERENCIA LA AGRESIVIDAD DE LA VIOLENCIA Y LA HOSTILIDAD?

- **Persona Agresiva:** comportamiento **innato** dirigido a hacer daño físico o psicológico hacia una/o misma/o o hacia otras personas, que conlleva deseo de dañar, ridiculizar o impedir el acceso a un recurso. Este es **mecanismo de defensa** que poseen todos los animales y puede estar asociada a múltiples causas. Es la **respuesta adaptativa** para afrontar de forma positiva situaciones peligrosas.
- **Persona Violenta:** comportamiento **aprendido**, consciente y deliberado que pretende hacer daño a otra persona o incluso a un grupo. Es **fruto de la socialización** y la cultura, no se da entre los animales. Lo podemos encontrar en distintos ámbitos, como por ejemplo: violencia de género, acoso escolar o familiar, maltrato familiar, etc.
- **Persona hostil:** comportamiento **asociado con la ira y la agresividad**, acompañado de un claro deseo de infringir daño a otras personas. **Rasgo de personalidad** que predispone a **interpretar el comportamiento de los demás** como amenazante y atribuirles intenciones perversas, predisponiendo a la persona a un mayor número de conflictos interpersonales, enfrentamientos o provocaciones.

CAUSAS DE LA AGRESIVIDAD

- Dolor, sufrimiento e incomodidad
- Frustración (objetivos, expectativas)
- Aprendizaje social (ambiente)
- Alcohol (menor limitación para llevar a cabo el acto violento)

FACTORES RELACIONADOS

- Edad: adolescentes
- Género: los hombres
- Variables biológicas: niveles alterados de neurotransmisores, hormonas o alteraciones cromosómicas aumentan la probabilidad comportamientos violentos
- Inteligencia: baja inteligencia y violencia impulsiva.
- Abuso de sustancias
- Déficit del control de impulsos
- Educación basada en la violencia: repetición de anteriores situaciones violentas.
- El grupo de iguales: estar con personas semejantes
- Disponibilidad de medios para ejercer la violencia
- Ciertas patologías psiquiátricas: como por ejemplo, adicciones, la esquizofrenia paranoide, el trastorno delirante, algunos trastornos de personalidad, control de impulsos y algunas enfermedades neurológicas degenerativas (Alzheimer)

COMO ACTUAR ANTE UNA PERSONA AGRESIVA

- Mantener la distancia de seguridad y no acorralar a la persona
- Evaluar a la persona (causas, estado, hacia qué o quien se dirige, tono de voz, movimientos, personas que aumenten su conducta agresiva...)
- Conocer el lugar y distribución (via de escape)
- Grado de peligrosidad de la situación
- Decidir si se puede acercar a la persona o mejor pedir ayuda
- Aproximación física y psicológica
 - No dejar de mirar las manos de la persona
 - Hablar mientras te acercas a la persona
 - Desviar su atención hablando sobre algo cotidiano
 - Evitar mirar a los ojos fijamente
 - Tono tranquilo, gestos lentos
 - Preguntar cómo puedes ayudarle
 - Mostrar interés sobre su problema
 - Invertir tiempo

COMO **NO** ACTUAR ANTE UNA PERSONA AGRESIVA

- Discutir o responder a los argumentos
- Tocar a la persona
- Darle órdenes
- Pedirle responsabilidad en ese mismo momento
- Dejar a su alcance objetos que puedan ser un arma
- Gritar
- Imitar su comportamiento
- Mostrar postura defensiva