

TRASTORNO DE PÁNICO

¿QUÉ ES?

Es un tipo de trastorno de ansiedad, caracterizado por crisis recurrentes, incontrolables e inesperadas de intenso terror acompañado de la convicción de muerte inminente, junto con manifestaciones físicas como taquicardia, sudoración, debilidad de extremidades, visión borrosa, dificultad para respirar, parestesia y náuseas.

Dicha crisis es de corta duración (20-30 min) y suele confundirse con infartos, por la intensidad de sus manifestaciones.

A veces se relaciona con conductas evitativas de lugares donde si se presentara una crisis, la persona no podría pedir ayuda o escapar (por ejemplo, metro, aglomeraciones, etc.). A esto se le llama **Agorafobia**.

Durante la crisis, la persona suele tranquilizarse más fácilmente si está acompañada.

¿CÓMO PUEDO IDENTIFICAR A ALGUIEN QUE TIENE ESTA CONDICIÓN?

Al igual que con todos los trastornos mentales, es difícil poder identificarlos.

Al contrario de lo que algunos piensan, las crisis de pánico no aparecen necesariamente a raíz de situaciones estresantes. Generalmente aparecen de forma repentina.

Cuando las personas presentan síntomas físicos (sudoración, temblor, taquicardia, etc.) debido a una situación estresante, por lo general hablamos de una crisis de angustia y no una crisis de pánico.

De igual forma, ambas son crisis y requieren de apoyo y contención.



Si notas que tu compañere o colega necesita salir de la sala u oficina inesperada y rápidamente

Si notas que tu compañere o colega te dice que se está sintiendo mal, que le está palpitando muy fuerte el corazón y que se está asustando

Si notas que tu compañere o colega está con una crisis y dice que se va a morir o volverse loco/a/que

Si notas que tu compañere o colega no quiere andar en metro, estar en taco o evita ciertos lugares

No creas que está loco/a/que, no le juzgues, habla con él/ella/elle, pregúntale cómo se siente, qué necesita, cómo le puedes ayudar, acompáñale y busca ayuda profesional en el caso que veas que lo necesita.

Si eres de la **Facultad de Ciencias Agronómicas**: puedes contactar a Sylvia González al correo sigonzal@uchile.cl

Si eres de la **Facultad de Ciencias Forestales y de la Conservación de la Naturaleza**: puedes contactar a Alejandra Pérez, al correo alperez@uchile.cl

Si eres de la **Facultad de Ciencias Veterinarias y Pecuarias**: puedes contactar a María Paz Vilches, al correo mavilches@uchile.cl

RECOMENDACIONES QUE PUEDEN AYUDARTE A TI U OTRA PERSONA DURANTE UNA CRISIS:



Controlar la respiración

Inhalar durante 2 segundos, mantener por 2 segundos, exhalar por 2 segundos.

Ir aumentando la cantidad de segundos a medida que vayas controlando la respiración.

Distracción: puedes enfocarte en tu entorno y describirlo para distraerte de la crisis. Escoge algún objeto que puedas ver, y descríbelo, fíjate cómo se ve, qué colores tiene, qué textura tiene, cómo huele, cómo suena, etc. También puedes caminar para despejar tu mente.



A algunas personas les ayuda ir al baño a lavarse la cara, o tomar aire fresco.

Si estás apoyando a una persona, puedes afirmarle que va a estar bien, que está pasando por una crisis que durará un tiempo, pero que pronto pasará. Si necesitas preguntar algo, hazlo de forma simple y breve.

ACCIONES QUE **NO** AYUDAN DURANTE UNA CRISIS



Exigirle que se tranquilice



Decirle que no sea exagerada, que no se va a morir



Cuestionar su situación, lo que está diciendo o sintiendo



Preguntarle muchas cosas que requieran que haga un esfuerzo para pensar



¿QUÉ ADECUACIONES PARA ESTUDIANTES SE PUEDEN RELACIONAR CON ESTE TRASTORNO?

La evaluación de adecuaciones dependerá de la persona y la situación, sin embargo, algunas adecuaciones que se podrían asociar con este trastorno son:

ACCESIBILIDAD

Resguardar asientos

Favorecer adecuada temperatura



METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA

Dejar la clase registrada/grabada para acceder a ella en otro momento

EVALUACIONES

Otorgar más tiempo en evaluaciones



CONTENCIÓN Y AUTORREGULACIÓN

Tener una persona de confianza cerca

Uso de material de relaxo

Posibilidad de salir de clase/prueba

También puede haber adecuaciones de relacionadas con la flexibilidad en porcentaje de asistencia y flexibilidad para eliminar ramos

Para más información acerca de la campaña visita

www.daefavet.cl/conocemidiscapacidad

También puedes escribirnos a equipopsicosocialcampussur@gmail.com