

# ¿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.