

## COM IDENTIFICAR UN ATAC O CRISIS D'ANSIETAT:

Un atac de pànic és l'aparició d'una activació fisiològica i motora exagerada durant un període de temps determinat. Cal que es donin com a mínim quatre d'aquests símptomes:

### Símptomes fisiològics:

✚ Taquicàrdia.	✚ Molèsties precordials
✚ Sudoració, sufocacions o calfreds.	✚ Sensació de pressió al pit.
✚ Tremolors, tensió muscular,..	✚ Sensació d'estar-se ofegant.
✚ Sensació de formigueig a les mans i/o peus o de tenir-los adormits.	✚ Hiperventil·lació (la pròpia persona augmenta la freqüència respiratòria).
✚ Sentir una part del cos engarrotada.	✚ Mareig o sensació d'instabilitat.
✚ Nàusees, molèsties abdominals.	✚ Pèrdua de consciència o mareig.

### Símptomes motors i cognitius:

✚ Hiperactivitat.	✚ Sentiments d'inseguretat, de preocupar-se, dificultat per prendre decisions.
✚ Dificultats per expressar-se verbalment.	✚ Por a descontrolar-se, a tornar-se boig.
✚ Moviments desorganitzats.	✚ Creure que et pots morir.
✚ Paralització motora.	

Aquests símptomes solen anar acompanyats d'un elevat nivell d'activació cognitiva i això fa que sovint es visqui amb molta més por.