**LINEAMIENTOS BÁSICOS DE ACTUACIÓN**

**“PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS”**

**CRISIS DE ANGUSTIA**

**ANTE TODO, COMPRENDER:**

* **La persona no está pudiendo pensar, sólo sentir** (inundada de angustia) siente, en ese momento “me voy a morir” (vivencia inminente de muerte): no puede en el momento de la crisis, pensar con criterio de realidad acerca de esa vivencia de muerte inminente. no intentar en ese momento que reflexione.
* **Siempre habrán síntomas físicos**: temblores, sudoración, taquicardia, mareos
* EN TODOS LOS CASOS!: UNA PERSONA (que no estará conteniendo a quien está en crisis) DEBE AVISAR A LAS AUTORIDADES, QUIENES LLAMARÁN AL SERVICIO DE EMERGENCIA SEGÚN CRITERIO DE AUTORIDADES DE LA ESCUELA EN FUNCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA SITUACIÓN Y EL ESTADO PSICOFÍSICO DEL/LA ESTUDIANTE

1. **No más de dos personas, llevar a quien tiene la crisis a un espacio sin bullicio ni tránsito de personas (espacio que propicie intimidad y relajación, evitando exposición).**
2. **Actitud sostenida, ante quien está en crisis: serenidad, contención, palabras en tono suave y lento: esas palabras deben comunicar “esto va a pasar, vas a estar bien en un rato, estoy con vos, tranquila/o. si seguís mis instrucciones la situación pasará”.**
3. **A la vez, acompañarlo/a a respirar direccionando el ritmo: inspiraciones lentas y profundas por la nariz, llevando el aire al abdomen, expiraciones lentas y profundas por la boca.**

* LO QUE **NUNCA DEBE HACERSE**!!!!
* darle de comer mientras está con la crisis,
* agobiar (muchas personas, charlas alrededor),
* juzgar/descalificar/desvalorizar/ trivializar lo que siente y/o decirle algo que lo/la haga sentir culpable de lo que le está pasando (aceptar con mucho respeto y empatía toda expresión verbal que la persona haga en el momento de la crisis, si así lo hace),
* jamás “suponer” o “hacer hipótesis” respecto de lo que la persona está sintiendo/pensando,
* especial cuidado con pararse ante la persona en crisis en alguno de estos dos extremos!!!

1. ”no te pasa nada”

2. “dramatizar y angustiarse a la par de la persona en crisis”.

* RECORDAR, EN RELACIÓN A LO ANTERIOR, QUE SUS MIEDOS Y ANGUSTIA SON DESPROPORCIONADOS, PERO ESO NO QUIERE DECIR QUE NO SON SU REALIDAD EN ESE MOMENTO!!!

**SÍNDROMES IMPULSIVOS Y/O TRASTORNOS EXPLOSIVOS INTERMITENTES**

CONDUCTA ABRUPTA Y DESMEDIDA AGRESIVA, VIOLENTA, CON DESBORDES Y EXPLOSIONES VERBALES: REACCIÓN DE UNA PERSONA EN UN DETERMINADO MOMENTO, DE MANERA DESPROPORCIONADA A LA SITUACIÓN

* SUELEN SURGIR:
* agresiones físicas a otras personas,
* dañar las posesiones propias o de otras personas,
* violencia ambiental (patear objetos, tirar objetos, golpear puertas, etc.).
* SON CRISIS QUE DURAN MENOS DE 30 MINUTOS Y SE DAN MUY RARAMENTE (mucho menos! que las crisis de angustia),
* SUELEN SER TRASTORNOS MULTICAUSALES (genéticos, de la propia historia, circunstancias del desarrollo, intoxicación aguda por consumo de alcohol u otra sustancia psicoactiva).
* **SE PROCEDE CON LOS MISMOS CRITERIOS QUE SE HAN SUGERIDO, CON ESTAS DIFERENCIAS:**
* **Si es extremadamente intensa, llamar de inmediato sí o sí al servicio de emergencia,**
* **es válido que persona adulta sujete, abrace y sostenga al/la estudiante, con firmeza y fuerza si es necesario. evitar que se haga daño o haga daño a otros/as.**

Lic. Pilar Campana

Orientadora Psicológica - SOE

Escuela del Magisterio