

Primeros auxilios emocionales ante crisis de angustia

Ante todo, comprender que:

- ✓ La persona no esta pudiendo pensar, sólo sentir. En el momento de la crisis no puede pensar con criterio de realidad acerca de la vivencia de peligro o de muerte inminente, con lo cual, no intentar que reflexione en ese momento.
- ✓ Siempre habrá síntomas físicos, temblores, sudoración, taquicardia, mareos.

En todos lo casos:

- ✓ Una persona (que no esté conteniendo a quien está en crisis) debe avisar a las autoridades, quienes llamarán al servicio de emergencia en función de las características de la situación y el estado psicofísico del/la estudiante.
- ✓ Acompañar a quien tiene la crisis a un espacio sin bullicio ni tránsito de personas (espacio que propicie la intimidad y relajación, evitando exposición), no más de dos compañeros.
- ✓ La actitud de quien acompañe debe comprender:
 - Serenidad, contención, palabras en tono suave y lento.
 - Comunicar “esto va a pasar, vas a estar bien en un rato, estoy con vos, tranquilo/a”. A la par, sugerirle que respire direccionando el ritmo; inspiraciones lentas y profundas por la nariz, llevando el aire al abdomen y expiraciones lentas y profundas por la boca.
 - Aceptar con mucho respeto y empatía toda expresión verbal que la persona haga en el momento de la crisis, si así lo hace.

Evitar:

- ✓ Dar de comer mientras está con 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 está pasando.
- ✓ Suponer o hacer hipótesis respecto de lo que la persona está sintiendo/pensando.
- ✓ Decirle “no te pasa nada”.
- ✓ Dramatizar y angustiarse a la par de la persona en crisis.

Recordar que sus miedos y angustia son desproporcionados, pero eso no quiere decir que no sean su realidad en ese momento.

Equipo SOE de la Escuela del Magisterio