



What is a Panic Attack?

A panic attack is a sudden episode of intense fear or anxiety that causes severe physical reactions when there is no real danger or apparent cause. Symptoms may range from mild to severe and may last for 5 to 20 minutes.

Symptoms of a panic attack may include:

- Intense fearfulness
- Shortness of breath
- Chest pain
- Fast heartbeat
- Feeling overwhelmed
- Trouble breathing
- Nausea/Dizziness
- Fear of dying or losing control
- Loss of consciousness

Here are a few tips to remember when helping a child experiencing a panic attack:

1. Stay calm and remain in control. Use a firm but gentle tone of voice to communicate that you are there for them.
2. Make sure the child feels safe by using soothing words and saying their name.
3. Use phrases like, "I know you don't feel okay right now, but you will be okay," "I will help you get through this, it will end soon," and "Take some deep breaths." This will help the child feel calm and in control.
4. Pay attention to physical symptoms. Remind the child that the fast heartbeat, shaking, or dizziness will pass in just a few minutes.

Tips to help stop a panic attack:

Breathing techniques – Close your eyes; put your hand between your belly button and the bottom of your ribs. Inhale through your nose slowly and breathe out through your mouth. After a few minutes, you should start to feel at ease.

H.A.L.T. your attack – H.A.L.T. stands for hungry, angry, lonely, and tired – four feelings that, if you're prone to panic attacks, can be a trigger. When symptoms pop up, check in with yourself: Am I hungry? Am I angry? Once you pinpoint what's going on, you can take steps to control it.

Exercise – Physical activity gets your heart pumping, which lowers stress. A ten-minute walk also works!

Be careful with Coffee, Alcohol, and Smoking – Caffeine can make you feel nervous and keep you awake. Nicotine and alcohol can make you feel calm at first, then make you jittery as your body processes it.

Emotional support

SAMHSA's Disaster Distress Helpline is available 24 hours/7 days a week. The national hotline provides immediate crisis counseling for people who are experiencing emotional distress. samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline

To connect with a trained crisis counselor through the Disaster Distress Helpline:

- Call 1-800-985-5990, for Spanish press option #2
- Text "Talk With Us" to 988
- TTY, call 1-800-846-8517
- For Deaf and Hard of Hearing ASL Callers: 1-800-985-5990



¿Qué es un ataque de pánico?

Un ataque de pánico es un episodio repentino de miedo o ansiedad intensos que provoca reacciones físicas graves cuando no hay un peligro real o una causa aparente. Los síntomas pueden variar de leves a intensos y durar entre 5 y 20 minutos.

Los síntomas de un ataque de pánico pueden incluir:

- Miedo intenso
- Aceleración del ritmo cardíaco
- Náuseas y/o mareos
- Dolor de pecho
- Dificultad para respirar
- Falta de aliento
- Sensación de agobio
- Miedo a morir o perder el control
- Pérdida del conocimiento

Estos son algunos consejos que debemos recordar para ayudar a un niño o niña que está teniendo un ataque de pánico:

1. Mantenga la calma y el control. Utilice un tono de voz firme pero suave para comunicarle que usted está allí para él.
2. Asegúrese de que el niño se sienta seguro, use palabras tranquilizadoras y llámelo por su nombre.
3. Frases como "Sé que ahora no te sientes bien, pero te pondrás bien", "Te ayudaré a superar este momento, que terminará pronto" y "Respira hondo" ayudarán al niño a sentirse tranquilo y en control.
4. Preste atención a los síntomas físicos. Dígale al niño que los latidos cardíacos rápidos, los temblores y mareos desaparecen en unos minutos.

Consejos para ayudar a detener un ataque de pánico:

Técnicas de respiración - Cierre los ojos; coloque la mano entre el ombligo y la parte inferior de las costillas. Inhale lentamente por la nariz y exhale por la boca. Al cabo de unos minutos, empezará a sentirse más tranquilo.

Detenga los ataques - Hambre, enojo, soledad y cansancio: si usted suele tener ataques de pánico, estos cuatro sentimientos pueden ser un desencadenante. Si aparecen los síntomas, pregúntese: ¿Tengo hambre? ¿Estoy enojado? Una vez que identifique lo que le está sucediendo, podrá tomar medidas para controlarlos.

Haga actividad física - La actividad física hace trabajar más rápidamente el corazón, lo que reduce el estrés. ¡Una caminata de diez minutos también puede ayudar!

Tenga cuidado con el café, el alcohol y el tabaco - La cafeína puede ponerle nervioso y mantenerle despierto. La nicotina y el alcohol pueden hacerle sentir más tranquilo al principio, y luego ponerle nervioso a medida que su organismo procesa estas sustancias.

Apoyo emocional

La línea de ayuda en caso de crisis de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Esta línea directa nacional ofrece asesoramiento inmediato en caso de crisis a personas que sufren trastornos emocionales. [samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline](https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline)

Para hablar con un consejero de crisis capacitado en la línea de ayuda:

- Llame al 1-800-985-5990; para español pulse la opción 2
- Envíenos un mensaje de texto "Talk With Us" al 988
- Para TTY, llame al 1-800-846-8517
- Para personas sordas y con problemas de audición que llaman en ASL: 1-800-985-5990