

EJERCICIO SENCILLO EN CRISIS FUNCIONALES

Algunos pacientes con crisis funcionales notan síntomas y/o sensaciones antes de que una crisis ocurra. Podríamos decir que pueden ser como "avisadores" o "señales de alerta".

El ejercicio que proponemos a continuación se puede utilizar cuando sientas que un ataque *va a empezar* o cuando comiences a notar dichos avisos o señales.

Es recomendable practicarlo regularmente cuando te encuentres bien, así recordarás perfectamente qué hacer cuando realmente lo necesites. Desafortunadamente, esta técnica no ayuda a personas que no reconocen cuando van a tener una crisis. Aunque con entrenamiento muchas veces, se puede ir reconociendo algunas sensaciones internas previas.

Señalar que todos los pacientes deben de ser valorados y abordados por especialistas en TMF.

Ejemplo de ejercicio para Crisis Funcionales:

- Di en voz alta lo siguiente:
 - Ahora mismo estoy sintiendo (completa con la emoción actual, como por ejemplo miedo, enfado, bloqueo).
 - Y estoy notando en mi cuerpo (nombra al menos 3 sensaciones corporales que sientas, por ejemplo sudor en las manos, presión en pecho, latidos fuertes).
- Ahora centra la atención en controlar tu respiración. Intenta respirar de forma más lenta, pausada y con una espiración larga.
- Además, puedes trabajar con estímulos táctiles
 - Concéntrate en frotar algo áspero o en el tacto de un objeto en tus manos. Presta mucha atención en la sensación que están percibiendo todos tus dedos.
 - Al mismo tiempo, se consciente de cómo tus pies están sobre una base sólida, y/o sobre el asiento y el respaldo de la silla sobre la que estás sentado.
- Observa el entorno que hay alrededor tuyo y describe con detalle y precisión alguna cosa de las que hay enfrente tuyo.
- Fíjate en los sonidos de tu alrededor y cuenta cómo son algunos de ellos.
- Recuerda dónde estás ahora mismo (dirección, habitación) y que día es hoy (día de la semana y fecha exacta).