Being Present in the Moment Fatality Report – Spanish

VIAJANDO por Nueva York en un tren, Catherine Plano sintió de repente que el vagón se hundía. No podía respirar, tenía las manos entumecidas y había perdido la sensibilidad en las piernas. La ejecutiva de Melbourne y madre de familia estaba convencida de que se estaba muriendo.

Catherine se siente ridícula al relatar su miedo visceral ahora, pero aunque no tuvo un ataque al corazón, ese momento cambió las cosas para ella para siempre.

“Todo se cerraba, el sonido se amortiguaba”, dijo, “todo se me venía encima, no podía respirar. No recibes suficiente oxígeno”.

Los ataques de pánico continuaron durante otros seis meses, hasta el punto de no poder salir de casa. “Fue probablemente una de las épocas más oscuras de mi vida”, dijo.

“Estaba muy deprimida. No quería salir de casa ni de mi marido.

“Me despertaba en mitad de la noche con un ataque de pánico. Me arrastraba por el suelo.

“Hay un estigma asociado. Tenía mucho miedo de que sucediera en público. Era una vergüenza. Te paraliza”.

Catherine había criado a su hijo Jordán sola, así que tener que depender de su nuevo marido, Andoni, fue un shock. “Era una madre soltera, independiente, tener a alguien que me cuidara, me daba mucha vergüenza. Y él me veía de otra manera, no me veía como una mujer fuerte, me veía como algo débil y frágil”.

Catherine fue víctima de la crisis de estrés laboral en Australia, trabajando cada vez más horas a expensas de su salud mental, presionándose a sí misma hasta el punto de desarrollar una ansiedad crónica.