

Jednoduchý a efektivní ZPŮSOB, JAK ZVLÁDNOUT panickou ataku.

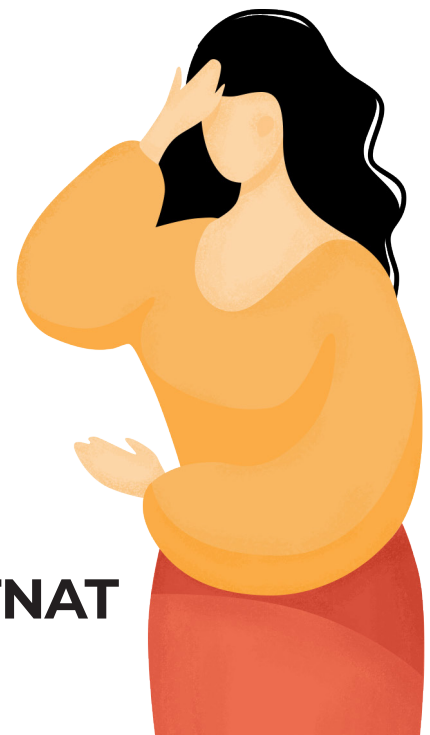
Metoda zklidnění

5—4—3—2—1

Zodpovězení těchto 5 otázek Vám pomůže zvládnout akutní panický záchvat.

Najděte v okolí:

- 5** věcí, které **VIDÍTE**
- 4** věcí, kterých se můžete **DOTKNOUT**
- 3** zvuky, které **SLYŠÍTE**
- 2** vůně, které **CÍTÍTE**
- 1** věc, kterou můžete **OCHUTNAT**



Opakujte otázky a soustředte se na hluboké a pomalé dýchání, dokud se zcela nezklidníte.