

ПАНІЧНА АТАКА

ПРОЯВИ

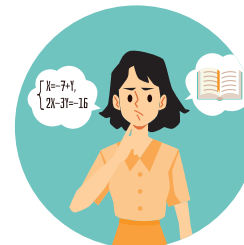
ЯК ЇЇ ЗУПИНИТИ

Пітливість



Біль чи дискомфорт в області серця

Зверніть свою увагу на щось інше



Дихайте помалу та глибоко

Запаморочення



Нудота або біль у животі

Змочіть обличчя водою



Пригадайте собі що неприємні почуття не є небезпечними та скоро минуть

Пришвидшене серцебиття



Відчуття холоду або жару

Відчуття нестачі повітря, задухи



Нестабільність, відчуття непритомності, втрати свідомості



Йдіть на прогулянку або зробіть легке тренування

Тремор



Страх втратити контроль або померти