

PANICKÁ ATAKA

PROJEVY

Pocení



Bolest na hrudi
nebo diskomfort

Závrať



Nevolnost nebo
bolest břicha

Zrychlený
tukot srdce



Pocity chladu
nebo horka

Pocity
nedostatku
vzduch/dušení



Nestabilita, pocity
na omdlení, ztráta
vědomí

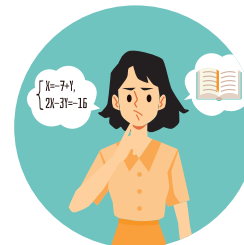
Třes



Strach ze ztráty
kontroly nebo
ze smrti

JAK JI ZASTAVIT

Odvedte svou
pozornost
jinam



Dýchejte pomalu
a zhluboka



Omyjte
si obličej
vodou



Připomeňte si, že
nepříjemné pocity
nejsou nebezpečné
a odezní



Jděte se projít,
nebo si zlehka zacvičte

