

ПАНІЧНА АТАКА ЩО РОБИТИ?

ПАНІЧНА АТАКА МАЄ ЯК МІНІМУМ 4 З НАВЕДЕНИХ ТІЛЕСНИХ СИМПТОМІВ:

- пришвидшення серцевого ритму;
- пітливість;
- тремор;
- відчуття браку повітря;
- біль чи дискомфорт у грудях;
- нудота, відчуття дискомфорту в череві;
- запаморочення, втрата рівноваги;
- дезорієнтація чи деперсоналізація;
- втрата контролю над собою;
- відчуття оніміння в кінцівках.



АЛГОРИТМ ДІЙ ПРИ НАПАДІ:

- ✓ покладіть руку приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукайте;
- ✓ потріть кінчик носу;
- ✓ злегка надавіть на очні яблука з обох боків;
- ✓ за можливості, ляжте на спину і зробіть вправу велосипед;
- ✓ сконцентруйтеся на диханні, покладіть руки на ребра, відчуйте, як вони розширюються, підіймаються при диханні;
- ✓ зробіть один-два ковтки содового розчину - гаряча вода й чайна ложка соди;
- ✓ змашуйте губи, сполосніть рот водою;
- ✓ витягуйте якомога далі язика, ніби намагаєтеся торкнутися грудної клітини;
- ✓ не повертаючи голови подивіться вправо на 15-20 сек., потім прямо, вліво та знову прямо;
- ✓ розітріть тіло та точку паніки - між підмізинним пальцем і мізинцем;
- ✓ прикладіть теплі руки до нирок.

Не обов'язково робити всі ці дії - достатньо вибрати ті, що найбільше підходять для вас.