



ПОВ "Харківський  
 завод дитячих  
 продуктів доглядання"

# 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;
- потрійте кінчик носу;
- злегка надавіть на очні яблука з обох боків;
- за можливості, ляжте на спину і зробіть вправу велосипед;
- сконцентруйтесь на диханні, покладіть руки на ребра, відчуйте, як вони розширяються, підіймаються при диханні;
- зробіть один-два ковтки содового розчину - гаряча вода й чайна ложка соди;
- змащуйте губи, сполосніть рот водою;
- витягуйте якомога далі язика, ніби намагаєтесь торкнутися грудної клітини;
- не повертаючи голови подивітесь 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.

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