Панічна атака – це раптовий напад неконтрольованого страху, який супроводжується погіршенням самопочуття.

🔹 Панічні атаки є наслідком тривалого стресу та нервової напруги, отже в умовах війни можуть траплятися частіше.

🔹 Найскладніше тим, у кого така атака трапляється вперше – через незнання що робити й страх за своє життя.

🔹 Від панічних атак не помирають. Головне – знати, як діяти, аби не травмуватися.

🔹 Панічна атака розвивається за кілька секунд і може тривати близько 20 хвилин.

🔹 Головна задача – відволіктися від страху й перенести свою увагу на будь-що інше: дихання, оточуючий світ, своє тіло.

Упоравшись з атакою, необхідно звернутися за психологічною допомогою, якщо це можливо, щоб виключити ймовірність рецидиву.