

Панічна атака. Як заспокоїтися якомога швидше?

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.

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