

ПАНІЧНА АТАКА: як діяти правильно та коли й куди звертатися по допомогу

<https://howareu.com/materials/panichna-ataka-iak-opanuvaty-sebe>

Панічна атака може трапитись у будь-якої людини в певний період її життя. Хоча прояви панічної атаки дуже яскраві, вона не є шкідливою для здоров'я. Однак, якщо панічні атаки трапляються часто та утруднюють ваше життя, варто звернутися по допомогу.

Панічна атака — це короткий раптовий приступ сильного почуття тривоги. Вона супроводжується низкою фізичних симптомів, як-от підвищене серцебиття, запаморочення та нудота. Під час панічної атаки людині може здаватися, що вона божеволіє, втрачає контроль або помирає.

Фізичні прояви панічної атаки можуть включати:

- Прискорене серцебиття;
- Задуху, пришвидшене або ускладнене дихання;
- Оніміння або тремтіння рук та ніг;
- Нудоту й дискомфорт у шлунку;
- Запаморочення;
- Надмірну чутливість до світла (воно здається яскравішим та інтенсивнішим);
- Потік сліз, які неможливо зупинити;
- Відчуття скам'яніння та неможливості рухатися;
- Сухість у роті;
- Відчуття нереальності або відірваності від навколишнього світу.