

**UWAGA ATAK!**

**...PANIKI**



## Na obraz kliniczny ataków paniki składają się:

- składnik emocjonalny – obezwładniająca uczucie zagrożenia, przerażenia, depersonalizacja,
- składnik somatyczny – reakcja alarmowa: przyspieszenie akcji serca, wzrost lub spadek ciśnienia tętniczego krwi, uczucie duszności i inne objawy wzbudzenia układu wegetatywnego,
- składnik poznawczy – „stanie się coś strasznego”, przeżycie nagłej śmierci, szaleństwa, ataku choroby psychicznej, utraty kontroli,
- składnik behawioralny – unikanie lub wycofanie, pobudzenie psychoruchowe, krzyk, ucieczka.

**Jeśli czyjesz, że zbliża się ATAK PANIKI  
weź głęboki oddech, zamknij oczy i spróbuj:**



zamknij oczy



zrób kilka prostych ćwiczeń



zapisz swoje myśli



skup na czymś uwagę



nazwij to co  
czujesz

## JAK ZATRZYMAĆ ATAK PANIKI



myśl pozytywnie

porozmawiaj z kimś bliskim



praktykuj ćwiczenia  
oddechowe



skup się na oddechu

**O zespole lęku napadowego (zaburzeniu panicznym) można mówić, gdy:**

- w ciągu miesiąca występowały co najmniej cztery ataki paniki,
- gdy po ataku, przez okres miesiąca, utrzymywał się stan niepokoju i napięcia.



[www.depresja.org](http://www.depresja.org)