

Panická ataka

SO
FA

Projevy

Pocení



Bolest na
hrudi nebo
diskomfort

Závrať



Nevolnost
nebo bolest
břicha

Zrychlený
tlukot srdce



Pocity
chladu
nebo horka

Pocity
nedostatku
vzduchu/
dušení



Nestabilita,
pocity na
omdlení,
ztráta
vědomí

Třes



Strach
ze ztráty
kontroly
nebo ze
smrti

Jak ji zastavit



Odvedte
svou
pozornost
jinam



Dýchejte
pomalu
a zhluboka



Omyjte si
obličej
vodou



Připomeňte
si, že
nepříjemné
pocity nejsou
nebezpečné
a odezní



Jděte se
projít nebo
si zlehka
zacvičte