

ATAK PANIKI

JAK JĄ POKONAĆ?

OBJAWY

ataku paniki

- odczuwanie przyśpieszonego bicia serca
- ból lub dyskomfort w klatce piersiowej
- uczucie dławienia, utrudnionego oddychania
- zawroty głowy, brak równowagi
- pocenie się, drżenie lub dygotanie
- obawa utraty kontroli
- suchość w ustach
- obawa śmierci

Osoby doświadczające napadu paniki mogą być przekonane, że dzieje się z nimi coś naprawdę złego.

CO MÓWIĆ?

do osoby, która ma atak paniki

To tylko atak paniki, który minie. Nie umieras, nie szalejesz.

JAK POMÓC?

osobie, która ma atak paniki

Uspokój oddech (np. oddychanie do papierowej torebki, 10 głębokich oddechów przeponowych, oddychanie “w kwadracie”).

Przekieruj uwagę bazując na 4 zmysłach (wzroku, słuchu, dotyku i węchu).

Zachęć do policzenia np. zielonych przedmiotów.

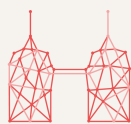
Skorzystaj z uspokajających właściwości lawendy, eukaliptusa, jaśminu (np. w formie olejków lub świecy).

Zachęć do posłuchania i nazwania dźwięków, np. tykający zegar, szum z ulicy lub rozmowy.

Zaproponuj zdjęcie butów i dotknięcie stopami podłóża. Możesz dotknąć jakiegoś przedmiotu i go opisać.



UNIWERSYTET
WARSZAWSKI



CENTRUM
WSPARCIA
DYDAKTYKI
CENTRUM POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ