

To może być atak paniki. Co zrobić?

Brak tchu, serce wali, pojawia się chęć ucieczki.
Gdy lęk odbiera kontrolę, wiedza może pomóc ją odzyskać.

Jeśli tego doświadczasz

1.  Pamiętaj: to bardzo nieprzyjemne, ale minie.
2.  Skup się na wydechu. Wdech nosem: 4 sekundy. Wydech ustami: 6-8 sekund.
3.  Rozejrzyj się wokół. Nazwij rzeczy, które widzisz, słyszysz i których możesz dotknąć.
4.  Jeśli możesz, pokaż komuś Kartę Ratunkową lub poproś, by z Tobą zostać.



Karta Ratunkowa
do pobrania:

Jeśli doświadczają tego ktoś inny

1.  Zachowaj spokój i bądź obok.
2.  Mów krótko: "Jestem tu z tobą. To minie".
3.  Zapytaj: "Czy chcesz przejść w spokojniejsze miejsce?"
4.  Pomóż uspokoić oddech. Daj przykład, oddychając głośno i spokojnie. Nie pouczaj, nie oceniaj, czy druga osoba robi to "dobrze".

Nie mów: "uspokój się", "nic ci nie jest", "weź się w garść". Nie dotykaj bez pytania. Nie zadawaj wielu pytań.

Kiedy wezwać pomoc?

Zadzwoń pod 999 lub 112, jeśli:

- to pierwszy taki epizod i nie wiadomo, co się dzieje;
- objawy nie ustępują po 20-30 minutach lub wyraźnie narastają;
- ból w klatce piersiowej promieniuje do lewego ramienia, szczęki lub pleców.



Dowiedz się więcej
z "Krótkiej Instrukcji.
O Atakach Paniki"

↓ Pobierz ebooka

🎧 Posłuchaj audiobooka

krotkainstrukcja.pl