



ВІДЧУТТЯ ЗАПАМОРОЧЕННЯ

DIZZINESS

### ОЗНАКИ

- Нездатність зосередитись.
- Нездатність розслабитись.
- Постійне очікування на небезпеку.
- Розсіяність.
- Постійний стан роздратування.
- Почуття напруги

**ПАНІЧНА АТАКА** – короткий прояв занепокоєння, пов'язаний з раптовим нападом сильного страху, коли немає реальної небезпеки або видимої причини, прояви можуть нагадувати симптоми серцевого нападу, стан дуже неприємний, але **абсолютно не загрозливий для вашого життя тимчасовий збій в організмі**



ПІДВИЩЕНЕ СЕРДЦЕБИТТЯ

RAPID HEARTBEAT



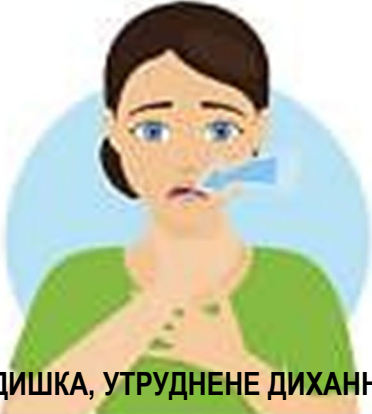
### ЯК ВПОРАВТИСЯ САМОСТІЙНО

- ❖ ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО ЦЕ ОБОВ'ЯЗКОВО МИНЕТЬСЯ
- ❖ ГЛИБОКО, СПОКІЙНО І РИТМІЧНО ДИХАЙТЕ
- ❖ ЗНАЙДІТЬ СПОКІЙНЕ МІСЦЕ ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОГО РОЗСЛАБЛЕННЯ
- ❖ СПРОБУЙТЕ ВІДВОЛІКТИСЯ ВІД ПЕРЕЖИВАНЬ
- ❖ ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ НА НАВКОЛИШНІХ ПРЕДМЕТАХ АБО ЛЮДЯХ
- ❖ ПРОГУЛЯЙТЕСЯ ЧИ ЗРОБІТЬ ЛЕГКУ ЗАРЯДКУ
- ❖ ПРОАНАЛІЗУЙТЕ ПРИЧИНИ СТРАХУ



СИЛЬНЕ ПОТОВИДІЛЕННЯ

SWEATING



ЗАДИШКА, УТРУДНЕНЕ ДИХАННЯ

SHORTNESS OF BREATH

## ПАНІЧНА АТАКА

SYMPTOMS OF

PANIC ATTACK



ПІДВИЩЕННЯ ТИСКУ

HYPERTENSION



ТРЕМТІННЯ КІНЦІВОК АБО ТІЛА

TREMBLING