

8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

для детей, подростков
и их родителей

ПРИЗНАКИ ПАНИЧЕСКОЙ АТАКИ:

- ТЯЖЕЛОЕ, БЫСТРОЕ ДЫХАНИЕ
- СИЛЬНОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ
- ЧУВСТВО, КАК БУДТО ТЕБЕ НЕ ХВАТАЕТ ВОЗДУХА
- БОЛЕЗНЕННЫЕ ОЩУЩЕНИЯ В ГРУДИ
- ОЩУЩЕНИЕ СЛАБОСТИ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ ИЛИ «ВАТНЫХ НОГ»
- ТРЕВОГА, СТРАХ
- ДРОЖЬ В ТЕЛЕ
- ЧУВСТВО НЕРЕАЛЬНОСТИ
- ПОТООТДЕЛЕНИЕ И ЖАР
- ОНЕМЕНИЕ ИЛИ ПОКАЛЫВАНИЕ

ПАНИЧЕСКИЕ АТАКИ В ПЕРИОД СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ

ПОМОЩЬ ПОДРОСТКУ



ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА - ЭТО ПРИСТУП СИЛЬНОЙ ТРЕВОГИ, СОПРОВОЖДАЮЩИЙСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ СИМПТОМАМИ.

ПОМОЩЬ РЯДОМ



ЕСЛИ ПАНИЧЕСКАЯ АТАКА У ТЕБЯ:

- ЗАМЕДЛИ ДЫХАНИЕ
- ПОСТАРАЙСЯ ОТВЛЕЧЬСЯ. НАПРИМЕР, НАЧНИ СЧИТАТЬ ВСЕ СИНИЕ ПРЕДМЕТЫ, КОТОРЫЕ ВИДИШЬ ВОКРУГ
- ПОСТАРАЙСЯ РАССЛАБИТЬСЯ, ПРИЛЯГ ИЛИ СЯДЬ
- СОСРЕДОТОЧЬСЯ НА ТОМ, ЧТО ТЕБЯ ОКРУЖАЕТ - ЛЮДЯХ, ПРЕДМЕТАХ
- НЕ СТАРАЙСЯ ИЗБЕЖАТЬ ПАНИКИ - ТЫ ОБНАРУЖИШЬ, ЧТО ПАНИКА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ, ДАЖЕ ЕСЛИ НЕ ПРИКЛАДЫВАТЬ К ЭТОМУ НИКАКИХ УСИЛИЙ
- ЗВОНИ НА ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122