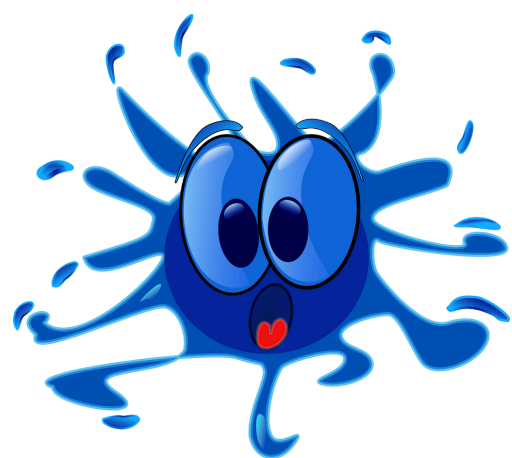


JAK ZASTAVIT PANIKU

Panická ataka, úzkost, může být, když...



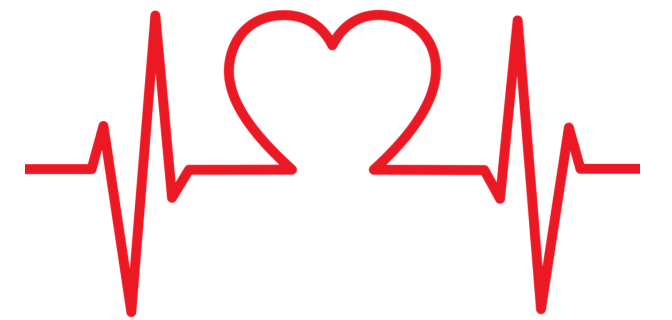
se potím



se třesu



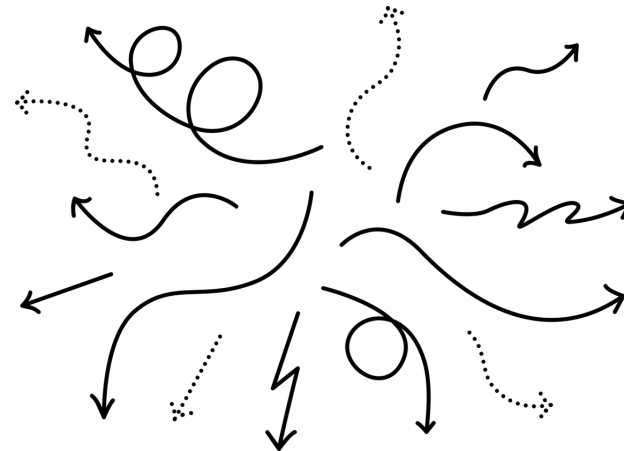
mám závrať



mě bolí na hrudi a/nebo mi
tluče rychle srdce

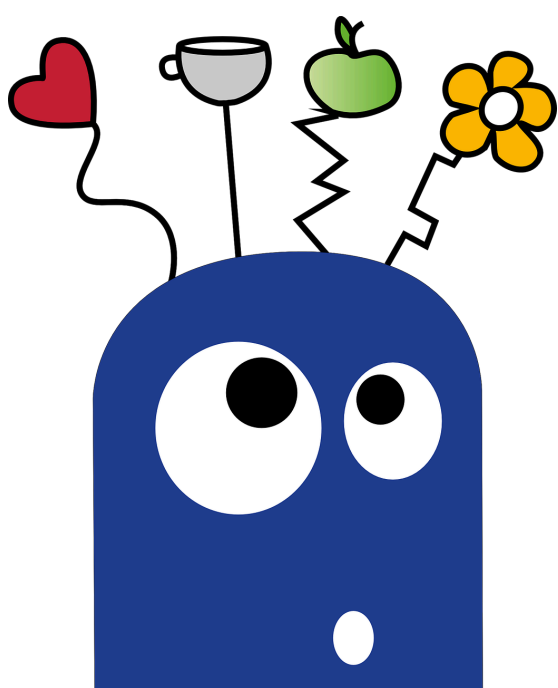


mám pocit, že nemůžu dýchat



mám strach ze smrti nebo ztráty kontroly

Pomocť ji zastavit může, když...



odvedu svou
pozornost jinam



se omyju studenou
vodou



dýchám klidně
a pomalu

se projdu nebo se
protáhnu



si připomenu, že
nepříjemné
pocity odejdou