

# Паническая атака

- необъяснимый, мучительный для человека приступ тяжелой тревоги, сопровождаемый беспричинным страхом, в сочетании с различными телесными симптомами.

**Панические атаки (ПА)** – неконтролируемые и беспричинные приступы паники в наше время встречаются довольно часто. Наиболее часто встречаются у молодых людей.



Основные причины: давление социума, проблемы во взаимоотношениях, проблемы с учебной и рабочей деятельностью, сильные эмоциональные переживания, социальные (материальные) трудности, болезнь и проч.

## КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?

Для начала попробуйте следующие рекомендации, если после длительного соблюдения этих действий, ПА не пройдут, следует обратиться к специалисту (психолог, психотерапевт, психиатр).

1. Высыпайтесь! Спите не менее 7-8 часов
2. Ограничьте время в виртуальном пространстве (соц. сети, ТВ, компьютерные игры)
3. Больше пейте воды, ешьте свежие овощи и фрукты, проводите время на свежем воздухе
4. Старайтесь общаться с людьми, которые поддерживают ваше психологическое здоровье в оптимальном состоянии
5. Начните заниматься спортом (ходьба, растяжка, йога и проч.)
6. Учитесь понимать свои чувства и эмоции, правильно на них реагировать и проживать их.

*Удачи!*