

To atak paniki. Minie.

1. **Zostań, jeśli możesz.** Szczyt przychodzi w pierwszych minutach, potem napięcie spada samo.
2. **Nazwij to.** „To panika. Dochodzi do szczytu i mija”.
3. **Wydłuż wydech.** Wdech nosem na 4. Wydech ustami na 6. Wolniej, a nie głębiej.
4. **Wróć do pomieszczenia.** 5 rzeczy, które widzisz. 4, których dotykasz. 3 dźwięki.
5. **Słopy na podłodze.** Poczuj ciężar ciała i oparcie.

Co sobie powiedzieć

- To jest adrenalina, a nie niebezpieczeństwo.
- Znam to uczucie. Za każdym razem przechodziło.
- Mam dość powietrza. Duszność to skutek szybkiego oddechu.
- Nie muszę tego zatrzymywać. Wystarczy, że pozwolę temu minąć.

Najczęściej trwa od 5 do 20 minut (NHS).

Gdzie dzwonić

- | | |
|-------------|---|
| 112 | Numer alarmowy. Nowy lub gniotący ból w klatce, ból promieniujący do ręki lub żuchwy, omdlenie, osłabienie jednej strony ciała. |
| 800 70 2222 | Wsparcie dla dorosłych w kryzysie psychicznym, całą dobę, bezpłatnie. |
| 116 123 | Kryzysowy Telefon Zaufania, codziennie 14:00 do 22:00. |
| 116 111 | Dla dzieci i młodzieży, całą dobę. |

Moja karta

MOJE ZDANIE NA ATAK

CO MI ZWYKLE POMAGA

OSOBA, DO KTÓREJ MOGĘ ZADZWONIĆ

MÓJ LEKARZ LUB TERAPEUTA
