**Признаки панической атаки:**

**- тревога, страх;**

**- учащенное дыхание, сердцебиение;**

**- жар или озноб;**

**- онемение частей тела или мурашки;**

**- дрожь;**

**- чувство нереальности происходящего;**

**- боль в груди.**

****

**Помощь при панической атаке.**

**Если паническая атака у Вас:**

**1. Дышите медленно;**

**2. Максимально расслабьтесь лягте или сядьте;**

**3. Отвлекитесь – например начните читать наизусть стихотворение;**

**4. Сосредоточьтесь на окружающей обстановке, людях или предметах.**

**! – Если боль в груди давящая, не проходит в течении пяти минут, усиливается, отдает в левую руку, вызовите скорую помощь.**

**Если у другого человека:**

**1. Возьмите человека за руку, обеспечьте комфорт и спокойную обстановку;**

**2. Попробуйте вместе дышать в замедленном режиме;**

**3. Переключите внимание человека с его ощущений на что-то другое;**

**4. При необходимости вызовите скорую помощь.**

**! – Человеку, пережившему паническую атаку, рекомендована помощь психотерапевта.**