Продължителност на панична атака

Интензитетът на паниката обикновено продължава не повече от няколко минути, но тя може да приижда на вълни в разстояние на два часа

Кога паническата кризи се превръщат в паническо разстройство?

Когато започнем да изпитваме страх, от нова панична атака, тогава вече говорим, за превръщането на паническата кризи в паническо разстройство. Или "страх от страха".

Паническото разстройство се характеризира с внезапни епизоди на на страх, който се случва" неочаквано", без каквато и да е видима причина. .

Симптоми по време на панична атака

По време на самата криза преобладават следните симптоми:

-Задъхване или усещане на задушаване

-Сърцебиене или ускорен пулс

-Замаяност и неустойчивост

-Треперене или разтърсване

-Трудно поемане на дъх и стягане в гръдния кош

-Потене

-Повдигане или дискоморт в корема

-Чувство на нереалност - сякаш се наблюдавате отстрани

-Вцепенеността или изтръпване на ръце и крака

-Горещи и студени вълни

-Болки в гръдния кош

-Страх от полудяване или загуба на контрол

-Страх от умиране

Кога говорим за започнало излекуване

Това става в момента, когато страдащият вече не изпитва силни симптоми на виене не свят, деперсонализация , сърцебиене или задушаване.

Той чувства единствено дискомфот и силна тревожност, без това състояние да преминава в горепосочените симптоми.