

ATAK PANIKI

JAK GO POKONAĆ?

OBJAWY

ataku paniki

- odczuwanie przyśpieszonego bicia serca
- ból lub dyskomfort w klatce piersiowej
- uczucie dławienia, utrudnionego oddychania
- zawroty głowy, brak równowagi
- pocenie się, drżenie lub dygotanie
- obawa utraty kontroli
- suchość w ustach
- obawa śmierci

Osoby doświadczające napadu paniki mogą być przekonane, że dzieje się z nimi coś naprawdę złego.

CO MÓWIĆ?

do osoby, która ma atak paniki

To tylko atak paniki, który minie. Nie umierasz, nie szalejesz.

JAK POMÓC?

osobie, która ma atak paniki

Uspokój oddech (np. oddychanie do papierowej torebki, 10 głębokich oddechów przeponowych, oddychanie "w kwadracie").

Przekieruj uwagę bazując na 4 zmysłach (wzroku, słuchu, dotyku i węchu).

Zachęć do policzenia np. zielonych przedmiotów.

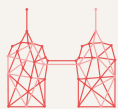
Skorzystaj z uspokajających właściwości lawendy, eukaliptusa, jaśminu (np. w formie olejków lub świecy).

Zachęć do posłuchania i nazwania dźwięków, np. tykający zegar, szum z ulicy lub rozmowy.

Zaproponuj zdjęcie butów i dotknięcie stopami podłoga. Możesz dotknąć jakiegoś przedmiotu i go opisać.



UNIwersYTET
WARSAWSKI



CENTRUM
WSPARCIA
DYDAKTYKI

CENTRUM POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO CPP?

- nie możesz zmobilizować się do pracy, udziału w zajęciach, w spotkaniach
- ze znajomymi i ten stan trwa od dłuższego czasu
- masz trudności z koncentracją uwagi i coraz trudniej jest Ci się uczyć
- nie panujesz nad swoimi reakcjami i agresywnymi zachowaniem wobec siebie i innych
- swoją przeszłość i teraźniejszość widzisz w czarnych barwach i nie rozumiesz, dlaczego masz takie wahania nastroju, że trudno Ci nad nimi panować
- tracisz kontrolę nad swoim sposobem odżywiania
- napięcie Twojego ciała utrudnia Ci naukę i odpoczynek
- gdy nie rozumiesz co się z Tobą dzieje a Twoje reakcje utrudniają Ci funkcjonowanie na uczelni i wśród innych osób
- wsparcie przyjaciół okazuje się niewystarczające
- uspokojenia w sytuacjach stresowych szukasz w alkoholu i/lub innych używkach
- przeżyłeś lub byłeś świadkiem sytuacji traumatycznej
- nie widzisz sensu dalszego życia
- przychodzą Ci do głowy myśli, by zakończyć swoje życie

JAK ZGŁOSIĆ SIĘ DO CPP?

Studenci i studentki

mogą zgłaszać się po pomoc psychologiczną osobiście w Punkcie Zgłoszeniowym (PZ) przy ul. Pasteura 7 w Warszawie, z dokumentem tożsamości lub legitymacją studencką.

- PZ polskojęzyczny czynny od poniedziałku do czwartku: 10:00–14:00
- PZ anglojęzyczny czynny w środy: 10:00–14:00
- PZ anglojęzyczny, rosyjskojęzyczny i ukraińskojęzyczny czynny we wtorki: 14:00–16:00

Osoby pracujące i doktoranckie

zapraszamy do umówienia się na konsultacje mailowo: cpp@adm.uw.edu.pl.