

Паническая атака

VS

Тревога

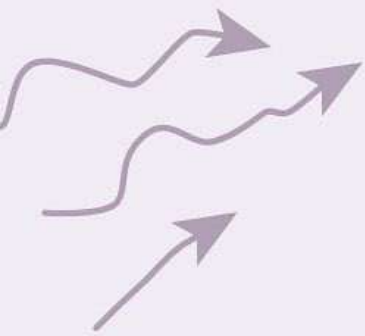
@iexist



Признаки паники:

- ◆ Ощущение надвигающейся опасности
- ◆ Страх смерти и потери контроля
- ◆ Ускоренное сердцебиение
- ◆ Интенсивное потоотделение
- ◆ Дрожь, мурашки, спазмы, тошнота
- ◆ Короткое дыхание и ком в горле
- ◆ То в жар, то в холод
- ◆ Слабость и головокружение
- ◆ Онемение конечностей, боль в груди
- ◆ Ощущение нереальности происходящего

@iexist



Тревога:

@iexist

- ◆ Заведённость и беспокойство
- ◆ Ощущение хождения по краю
 - ◆ Быстрое усталание
- ◆ Трудности с концентрацией
 - ◆ Пустота в голове
 - ◆ Раздражение
- ◆ Напряжение в мышцах
 - ◆ Проблемы со сном

Паника

vs

Тревога

Симптомы:

интенсивно

мягко

Продолжительность:

коротко

коротко и
длительно

Начинается:

внезапно

нарастает
постепенно

@iexist