CLÍNICA VIVALDI · FITXA GRATUÏTA · ANSIETAT

Trastorn de pànic

Atacs de pànic inesperats i repetits (palpitacions, ofec, mareig, por de morir o a perdre el control) i preocupació constant per tornar a tindre'ls.

SENYALS FREQÜENTS

- Crisis sobtades de por intensa
- Por a les sensacions del cos
- Evita llocs per si apareix una crisi

PAUTES PER A TU

1. Recorda que la crisi és intensa però no perillosa i passa sola
2. Respira lent: exhala més llarg del que inhales
3. No fuges: quedar-te ensenya al cos que no hi ha perill

PER A LA FAMÍLIA I L'ENTORN

1. Durant una crisi, acompanya amb calma i respira a poc a poc amb ell
2. No reforces la fugida: ajuda a quedar-se fins que baixe

QUAN DEMANAR AJUDA

1. Descarta causes mèdiques en la primera crisi
2. Si deixes d'eixir de casa

PER A OBSERVAR I ANOTAR

☐ He tingut crisis sobtades de por intensa

☐ En les crisis note palpitacions, ofec o mareig

☐ Durant les crisis tem morir, tornar-me boig o perdre el control

☐ Em preocupa molt tindre una altra crisi

☐ Estic pendent de les sensacions del meu cos

☐ Evite llocs per si em dona una crisi

☐ He anat a urgències per aquestes crisis

☐ Les crisis apareixen sense motiu aparent

RECURSOS GRATUÏTS

- Test en línia i pautes: clinicavivaldi.com/va/trastorno/trastorno-de-panico
- Article complet: Trastorn de pànic: clinicavivaldi.com/va/trastorno-trastorno-de-panico
- Guia gratuïta: Trastorn de pànic: clinicavivaldi.com/va/guia-panico
- Guia gratuïta: Crisi d'ansietat: clinicavivaldi.com/va/guia-crisis-ansiedad
- Línia 024 (conducta suïcida, 24 h) · Emergències 112