

ATTACCO DI PANICO

STRUMENTI DI PRIMO SOCCORSO

www.alessandrazappellini.com



POSSIBILI SINTOMI DELL'ATTACCO DI PANICO

- Palpitazioni, cardiopalmo o tachicardia
- Sudorazione
- Tremori fini o grandi scosse
- Dispnea o sensazione di soffocamento
- Sensazione di asfissia
- Dolore o fastidio al petto
- Nausea o disturbi addominali
- Sensazione di vertigine, di instabilità, di «testa leggera» o di svenimento
- Brividi o vampate di calore
- Parestesie (sensazioni di torpore o di formicolio)
- Derealizzazione (sensazione di irrealtà) o depersonalizzazione (sensazione di essere distaccati da sé)
- Paura di perdere il controllo o di «impazzire»
- Paura di morire

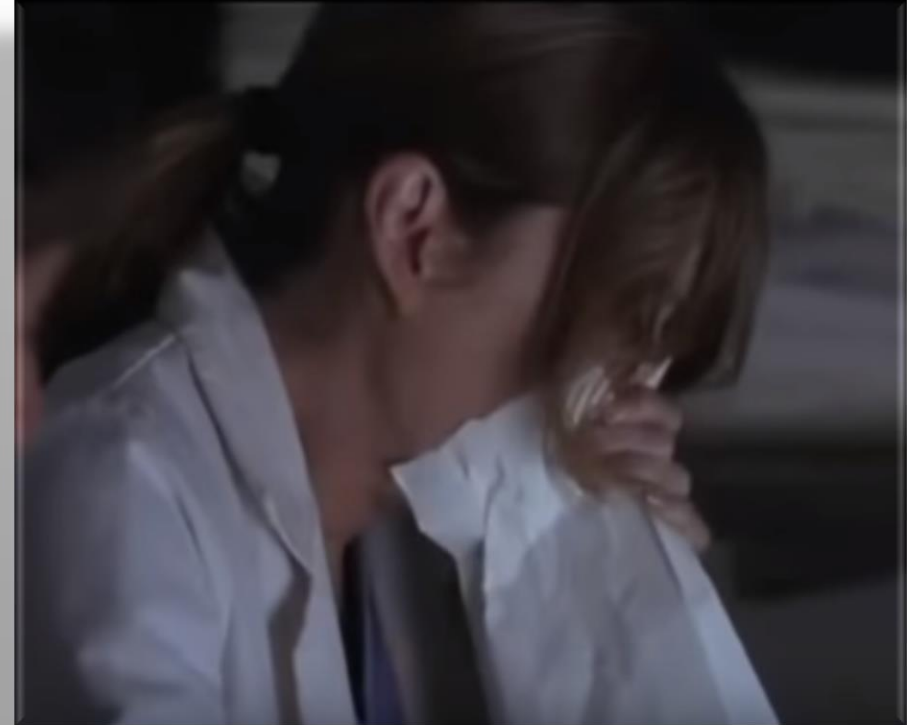
GESTIRE UN ATTACCO DI PANICO



1.

TECNICA DEL SACCHETTO

**Iniziare a respirare
all'interno di un
sacchetto di carta
osservandolo mentre il
nostro respiro lo gonfia
e lo sgonfia con
regolarità.**



<https://www.youtube.com/watch?v=7sRqhnmFnhA>

GESTIRE UN ATTACCO DI PANICO



2.

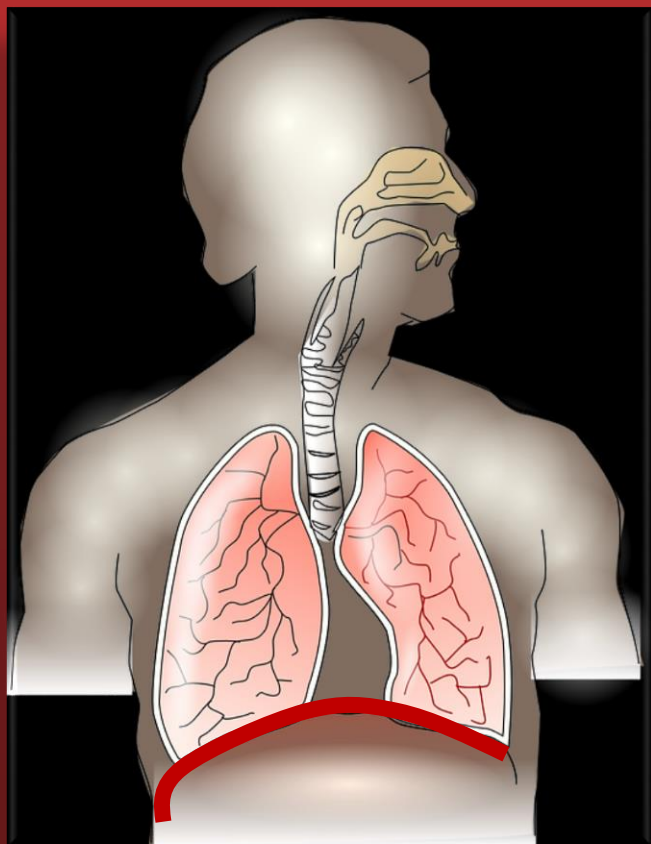
TECNICA DELL'APNEA

**Fare una grossa
inspirazione cercando di
incamerare quanta più aria
possibile e poi trattenere il
fiato per 4/5 secondi (se
riuscite anche qualche
secondo in più.**

**Mentre fate questo
sforzatevi di rimanere
rilassati.**



GESTIRE UN ATTACCO DI PANICO



3.

*TECNICA DELLA RESPIRAZIONE
DIAFRAMMATICA*

Immagina che la tua pancia sia un palloncino che si gonfia quando inspiri e si sgonfia quando espiri.

Inpira per 5 secondi
(la pancia si gonfia)

Trattieni per 3 secondi

Espira per 7 secondi
(la pancia si sgonfia)

