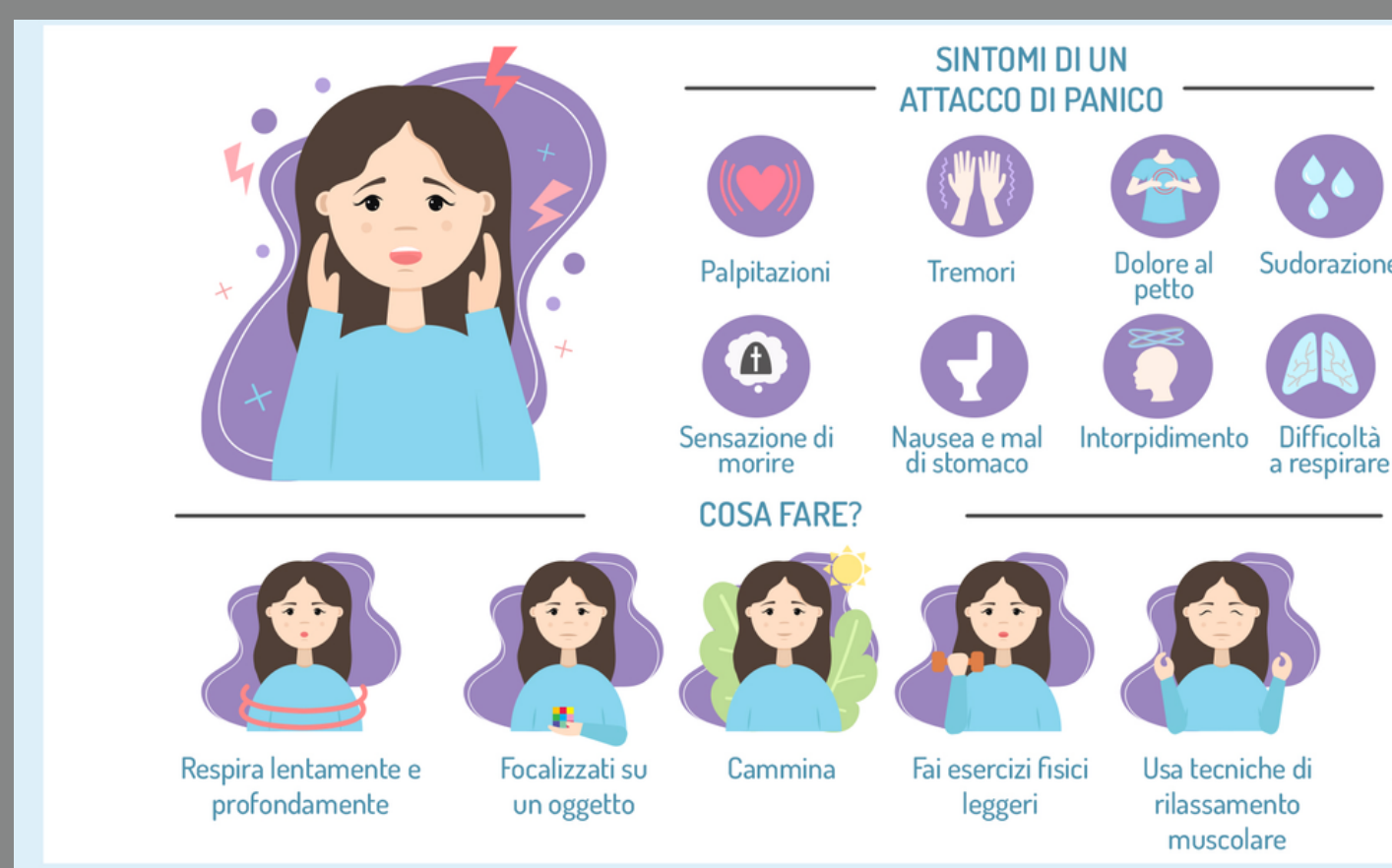




Non sono mai piacevoli ma, puoi controllarli

Gestire gli Attacchi di Panico

Un attacco di panico è l'improvvisa comparsa di un periodo distinto e breve di intenso disagio, di ansia, o di paura accompagnati da sintomi somatici e/o cognitivi. Il disturbo di panico consiste nella comparsa di ripetuti attacchi di panico tipicamente accompagnati dalla paura di un attacco futuro (paura della paura) o da comportamenti atti a evitare situazioni che possono predisporre agli attacchi.



Con pratica, puoi alleviarne i sintomi e ridurre la durata degli episodi

01

Respiri profondi - La respirazione diaframmatica lenta e rilassata innesca un effetto tranquillizzante naturale.

02

Distrai la mente - Ascolta musica, conta o scrivi in un diario le tue sensazioni fisiologiche.

03

Rilassamento muscolare progressivo - Contrai e poi rilascia lentamente ogni gruppo muscolare del corpo, aiutando a ridurre la tensione fisica.

04

Mantieni uno stile di vita sano - Pratica esercizio fisico regolare, segui una dieta equilibrata e dormi a sufficienza.

05

Evita gli stimolanti - Riduci o evita sostanze come caffeina, nicotina e droghe ricreative, che possono aumentare i livelli di ansia e scatenare attacchi di panico.

06

Cerca aiuto professionale - Se gli attacchi di panico sono frequenti o gravi, considera di cercare aiuto da un terapeuta o un consulente.

Per ulteriori informazioni, digita www.mindsoulnesshypnotherapy.com



MindSoulness Hypnotherapy
Discover the invisible source that shapes your mind