

ŠTO JE TO PANIČNI NAPADAJ?

Epizoda iznenadnog i vrlo
intenzivnog straha
ili anksioznosti



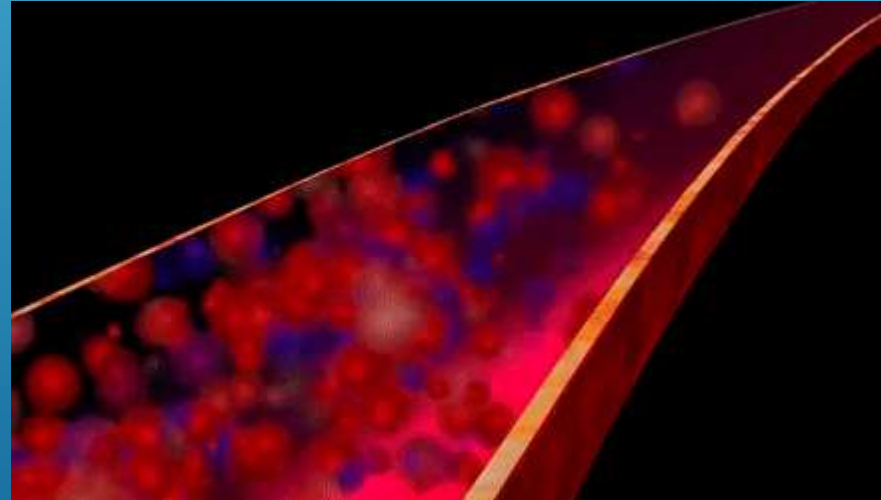
SIMPTOMI PANIČNOG NAPADAJA



Strah od straha

Strah od simptoma,
koji su primarno
dizajnirani da nas
zaštite



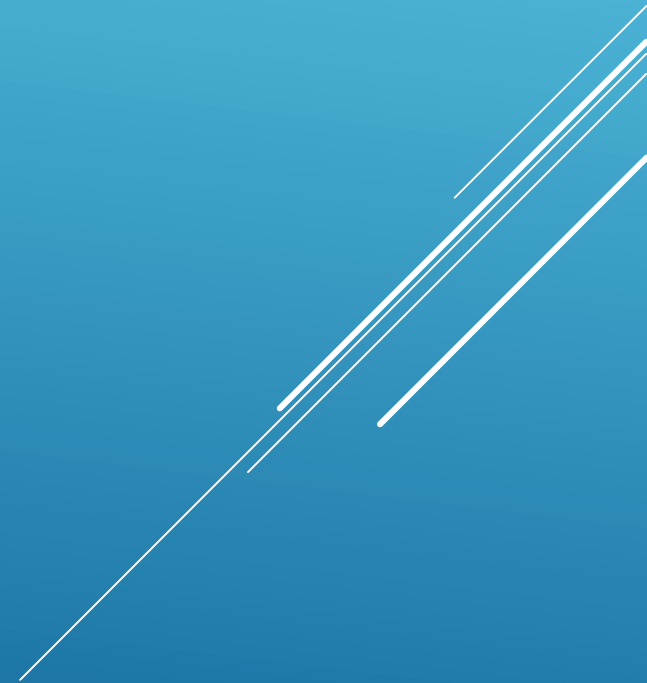




MISLI

- ▶ Srce mi ubrzano lupa – „Doživjet ću srčani napad”
- ▶ Osjećam se slabo i vrti mi se – „Srušit ću se”
- ▶ Zagušljivost u prostoru; zatvoreni prozori – „Neću moći disati”
- ▶ Prisustvo drugih ljudi – „Napraviti ću budalu od sebe ako se srušim”; „Osramotit ću se”

ŠTO SU **UZROCI** PANIČNOG POREMEĆAJA?



- ▶ Kronična bolest – srčane bolesti
- ▶ Mentalna bolest - SCH
- ▶ Znak slabosti, mana
- ▶ Znak dubljih problema
- ▶ „Bilo kakva anksioznost je loša!”
- ▶ Nema poboljšanja



Depresija
Ovisnost o drugima
Samokritičnost

NAJČEŠĆE ZABLUDE

- ▶ [Video isječak o paničnim napadima](#)

