# Karta pierwszej pomocy przy ataku paniki

Wydrukuj, wytnij kartę wzdłuż linii i noś ją w portfelu lub etui telefonu. W czasie ataku trudno sobie cokolwiek przypomnieć, a gotowa instrukcja pomaga przejść przez falę lęku.

## 1. Karta do wycięcia (przód i tył)

| TO ATAK PANIKI. MINIE. | JEŚLI POTRZEBUJESZ POMOCY |
|---|---|
| **1.** Nazwij to: „To nieprzyjemne, ale niegroźne.”<br>**2.** Zostań. W aucie zjedź na pobocze.<br>**3.** Wdech 4 s nosem, wydech 6 s ustami.<br>**4.** 5 widzę, 4 dotykam, 3 słyszę, 2 czuję, 1 smakuję.<br>**5.** Nie walcz. Fala opadnie po kilku minutach.<br>**6.** Wróć do tego, co robiłaś. | **112** - ból w klatce narasta, promieniuje lub jest pierwszy raz<br>**800 70 2222** - wsparcie w kryzysie, całą dobę<br>**116 123** - telefon zaufania dla dorosłych<br>Osoba do kontaktu:<br>.....<br>Telefon:<br>..... |

✂ Wytnij wzdłuż przerywanej linii i złóż na pół.

## 2. Oddech 4-6 krok po kroku

| Krok | Co zrobić | Ile |
|---|---|---|
| 1 | Usiądź lub oprzyj się. Jedną dłoń połóż na brzuchu. | chwila |
| 2 | Wdech nosem, spokojnie, tak by unosiła się dłoń na brzuchu. | ok. 4 s |
| 3 | Wydech ustami, jak przez słomkę, wolniej niż wdech. | ok. 6 s |
| 4 | Powtarzaj. Jeśli kręci się w głowie, oddychaj płycej, ale nadal wolno. | 3-5 min |

## 3. Przećwicz, zanim będzie potrzebne

• Ćwicz oddech 4-6 codziennie przez kilka minut, gdy jesteś spokojna. W czasie ataku łatwiej sięgnąć po coś, co już znasz.

• Przeczytaj kartę kilka razy na głos. Zdanie „to atak paniki, minie” powinno przychodzić automatycznie.

• Jeśli lekarz wykluczył problemy z sercem, dopisz to na karcie. To ważny argument dla Twojego umysłu w trakcie ataku.

## 4. Zdania, które pomagają w trakcie ataku

| | |
|---|---|
| „To tylko adrenalina. Moje ciało reaguje na fałszywy alarm.” | „Już to przeżyłam i minęło. Tym razem też minie.” |
| „Nie muszę nic robić. Wystarczy, że poczekam.” | „Szybkie bicie serca to nie zawał. Serce jest zdrowe i silne.” |
| „Mogę czuć lęk i jednocześnie zostać tu, gdzie jestem.” | „Każda minuta przybliża koniec fali.” |

Zdanie o zdrowym sercu stosuj dopiero wtedy, gdy lekarz wykluczył choroby serca.

## 5. Dziennik ataków paniki

Zapisuj każdy atak jak najszybciej po jego ustąpieniu. Po kilku tygodniach łatwiej zauważysz wyzwalacze, a lekarz lub terapeuta dostanie konkretne informacje.

| Data, godzina | Gdzie byłam, co robiłam | Objawy i siła (0-10) | Co sobie myślałam | Co zrobiłam | Ile trwał |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

## 6. Kiedy dzwonić pod 112

- ból w klatce piersiowej pojawia się po raz pierwszy, narasta lub trwa dłużej niż kilkanaście minut,
- ból promieniuje do ramienia, żuchwy lub pleców, pojawiają się zimne poty, omdlenie,
- masz choroby serca, cukrzycę lub nadciśnienie albo masz ponad 40 lat i to Twój pierwszy taki epizod,
- duszność nie mija lub masz astmę.

**Ataki się powtarzają?** Zgłoś się do lekarza rodzinnego (badania, m.in. EKG i TSH) lub do psychiatry - w ramach NFZ bez skierowania. Najskuteczniejsza jest terapia poznawczo-behawioralna. Wsparcie w kryzysie: **800 70 2222** (całą dobę), **116 123**.