



“Аз ще спра да дишам и от това ще се задуша”

Това е една от най-често срещаните мисли, която се върти в главата на страдащия по време на паническа атака.

Страдащите от паническо разстройство често не мога да дишат добре по време на атаките и възниква представата, че ще се задушат.

```
(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({});
```

Каква е причината за това усещане

Това усещане произтича от факта, че в кръвния ви поток съотношението между кислорода и въглеродния двуокис не е в правилна пропорция. Ето това е причината много хора да чувстват световъртеж, олекване, замайване, неустойчивост/”ще се задуша и ще припадна”. Затова, бъдете спокойни - невъзможно е да се задушите по време на паническата реакция. Когато започнат да намаляват силата, на страховите атаки, всичко това ще се възстанови в нормални граници.

НЕ МОГА ДА ДИШАМ

Написано от admin
