

## PREGUNTES FREQUENTS

### Què fer quan tenim una persona al davant que està patint un atac de pànic?

- ✚ Capta la seva atenció i explica-li que físicament està bé.
- ✚ Dona-li pautes per poder controlar la respiració
- ✚ Reforça positivament tot allò que vegis que millora perquè ella noti que millora.

### Quant temps dura un atac de pànic?

la simptomatologia es presenta de forma progressiva, arribant al punt màxim al cap d'uns 10 minuts i finalitzant als 20 – 30 minuts.

### Em puc morir d'un atac de pànic?

De cap manera. Com que penses que t'estàs asfixiant, respires molt més fort i és això el que produeix moltes de les sensacions físiques que et fan creure que estàs patint un infart o un atac de cor.

### Necessito prendre medicació?

En un primer moment no és necessari prendre cap tipus de fàrmac, però si les pateix habitualment, si es presenten sense motiu aparent, si causen un trastorn a la seva rutina, és preferible consultar a un metge. D'aquesta manera ell podrà establir diagnòstic, recomanar la medicació si és necessari i/o derivar a altres professionals.