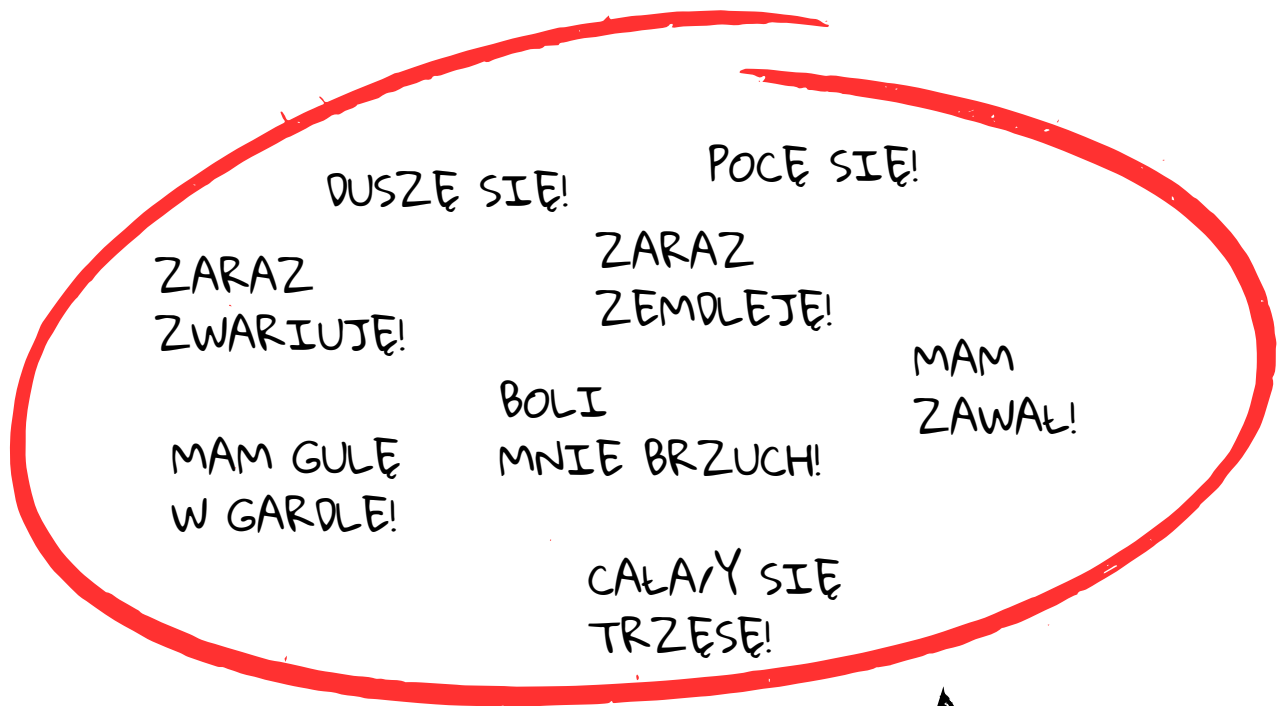


LĘK PANICZNY



WYNIK BŁĘDNEJ
INTERPRETACJI
SYTUACJI NIEZAGRAŻAJĄCEJ

ATAKI LĘKOWE NIE ZAGRAŻAJĄ
NASZEMU ŻYCIU



DR N. MED I N. O ZDR.
MARTYNA PUCHALSKA

Ćwiczenie 1.

Wypisz sytuacje, zdarzenia, które wywołały w Tobie lęk paniczny.

Ćwiczenie 2.

Opisz objawy, jakie towarzyszyły Ci podczas ataku lękowego.

Ćwiczenie 3.

Wypisz co i jak robiłaś/robiłeś, żeby wyciszyć w sobie lęk paniczny.

Ćwiczenie 4.

Zastanów się, jak metody z których korzystasz w celu wyciszenia lęku panicznego, wpływają na Ciebie i na jak długo przynoszą poczucie ulgi,

Gdy już zrobisz wszystkie te ćwiczenia, zastanów się, jak bardzo zdominował Cię lęk i czy jesteś w stanie poradzić sobie z nim sama/sam.

Jeżeli potrzebujesz pomocy, pozwól sobie pomóc i zgłoś się do specjalisty.



DR. N. MED I N. O. ZDR.
MARTYNA PUCHALSKA