



През пролетта е възможно симптомите на паническото разстройство да се засилят. Това, разбира се, не е задължително да става при всеки страдащ. Ако почувствате засилване на симптомите, направете промени в дневния си режим, за да успеете да се справите. Паническото разстройство не обича ситуации те, които изискват „трябва да се направи на всяка цена“ и „трябва да се направи в този момент“. Затова, ако имате възможност, вземете си отпуск и се разхождайте по-често в парка през месец май.

Спазвайте и следните правила:

- Спете не по-малко от 7-8 часа.
- Забравете за кофеновите напитки – кафе, кола, енергийни напитки.
- Спортувайте, така ще изразходите повече адреналин, виновен за неприятните симптоми.
- Излизайте всеки ден.
- Не предприемайте генерални промени в живота си, това може да засили тревожността ви.