

Паническото разстройство има тази си способност постоянно да сменя симптомите и мястото на тяхното проявяване. Това още повече обърква страдащия. Той си приписва какви ли не заболявания, кое от кое по-страшни. Затова е добре да се знаят най-разпространените симптоми при паническото разстройство, за да не се изпитва допълнителен страх от тях.

Симптоми на паническо разстройство:

Замайване

Затруднения при дишане

Прескачане на сърцето или учестен пулс

Усещане на определени части от тялото си като гума и желе

Пристъп на изпотяване

Задушаване или задавяне, усещане за засядане в гърлото

Изтръпване или вцепеняване на определени части от тялото

Усещане, че заобикалящата среда е странна, нереална, замъглена и отдалечена

Трудности при заспиване

Изключване на ситуации и места, които предизвикват страх

Стегнатост в мускулите

Треперене и люлеене

Задавяне

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

Повдигане или стомашен дискомфорт

Изпотяване

Липса на апетит или вкус

Само мисълта за хранене ви кара да повръщате

Метален вкус или мирис на амоняк

Вкочанясване или пък изтръпване в ръцете и краката

Усещане за нереалност, откъснатост от околния свят, неяснота

Страх от загуба на контрол

Болка или дискомфорт в гърдите

Страх от полудяване

Повик за уриниране

Често уриниране

Постоянна умора

Усещане за предстояща гибел

Страх от смъртта

Излишък от енергия

Често се възприемате като човек, който носи останалия свят върху гърба си

Чувствате, че не може да релаксирате

Суха уста

Трикове в очите

Скованост в ставите

Депресия

Драматични клатушкания в настроението

Необичаен страх от обичайни неща

Неконтролирани мускулни конвулсии

Безсъние или събуждане посред нощ

Раздрусване в полусън

Лоши или налудни мечти

Грешни мисли

Очите ви са прекалено чувствителни към светлина

Замъглено виждане

Сухи, сълзящи и смъдящи очи

Лесно сепване

Винаги хаплив и намусен

Трудности при концентрацията

Постоянно повтарящи се мисли и непрекъснато дърдорене на ум

Постоянно желание за захар и сладки неща

Чувствате се така, сякаш сте под напрежение през цялото време

Винаги се чувствате ядосан

Плачете почти непрекъснато, без никаква видима причина

Плашещи мисли и чувства

Болезнено чувство на неудовлетвореност

Мания около самоанализиране и усещане за подобряване

Стегнатост и болки в тила