

DON'T PANIC



Capire e affrontare gli attacchi di panico

Gli attacchi di panico sono

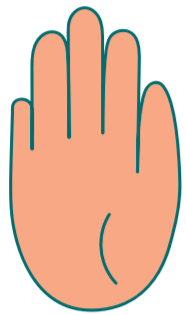
episodi di forte malessere, spesso improvvisi, inaspettati e incontrollabili, che coinvolgono la mente e il corpo: una sensazione spaventosa per chi li prova.

Hanno caratteristiche diverse per ciascuno, ma alcune sensazioni corporee sono comuni tra le diverse persone.

La prima volta che ne viviamo uno spesso non capiamo cosa sta succedendo, ma imparare a riconoscerli può aiutare a gestirli.

Non sono una malattia

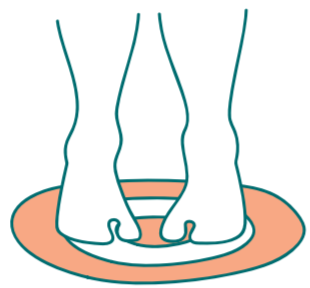
Cosa fare se sta succedendo a te



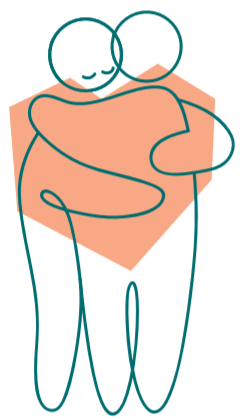
Fermati



Concentrati sul respiro e respira lentamente



Concentrati sul corpo e sui sensi



Chiedi a qualcuno di restare con te



Impara da quello che è successo, potrebbe ricapitare!

Cosa fare se sta succedendo ad un'altra persona

• Resta calma

• Non avere o mettere fretta

• Respira insieme a lei

• Chiedi di cosa ha bisogno

• Parla con gentilezza e decisione

• Non dire "calmati", non minimizzare



Gli attacchi di panico, non si generano solo in noi, ma hanno a che fare con gli ambienti in cui viviamo

La salute mentale è anche una questione di giustizia sociale

Prevenire è meglio ATTIVIAMOCI

Promuovere la salute mentale vuol dire:

- costruire ambienti che generano meno stress e più supporto (classi, scuole, quartieri, famiglie, reti amicali)
- ridurre le disuguaglianze e garantire diritti, non tutti partono dalle medesime condizioni



Non esiste un solo modo di viverli

Prevenire è meglio PRENDITI CURA DI TE



Dormi e riposa bene



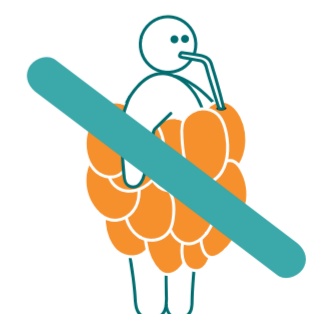
Mangia sano



Muoviti e fai sport



Coltiva relazioni



Evita l'abuso di alcol e droghe



Limita l'uso di schermi la sera

Vuoi saperne di più?

Panikit è uno strumento gratuito per promuovere la salute mentale e parlare di attacchi di panico a scuola e nella vita quotidiana.

Creato con e per giovani. Basato su evidenze scientifiche



Panikit - Piccolo kit di pacificazione con gli attacchi di panico a scuola © 2024 Ti Ascolto APS è distribuito con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale. Per consultare una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Panikit è anche online



DON'T PANIC



Capire e affrontare gli attacchi di panico

Gli attacchi di panico sono

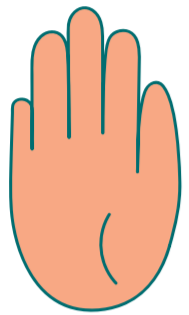
episodi di forte malessere, spesso improvvisi, inaspettati e incontrollabili, che coinvolgono la mente e il corpo: una sensazione spaventosa per chi li prova.

Hanno caratteristiche diverse per ciascuno, ma alcune sensazioni corporee sono comuni tra le diverse persone.

La prima volta che ne viviamo uno spesso non capiamo cosa sta succedendo, ma imparare a riconoscerli può aiutare a gestirli.

Non sono una malattia

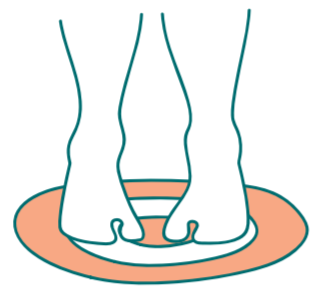
Cosa fare se sta succedendo a te



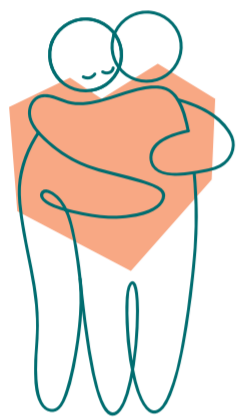
Fermati



Concentrati sul respiro e respira lentamente



Concentrati sul corpo e sui sensi



Chiedi a qualcuno di restare con te



Impara da quello che è successo, potrebbe ricapitare!

Cosa fare se sta succedendo ad un'altra persona

• Resta calma

• Non avere o mettere fretta

• Respira insieme a lei

• Chiedi di cosa ha bisogno

• Parla con gentilezza e decisione

• Non dire "calmati", non minimizzare



Gli attacchi di panico, non si generano solo in noi, ma hanno a che fare con gli ambienti in cui viviamo

La salute mentale è anche una questione di giustizia sociale

Prevenire è meglio ATTIVIAMOCI

Promuovere la salute mentale vuol dire:

- costruire ambienti che generano meno stress e più supporto (classi, scuole, quartieri, famiglie, reti amicali)
- ridurre le disuguaglianze e garantire diritti, non tutti partono dalle medesime condizioni



Non esiste un solo modo di viverli

Prevenire è meglio PRENDITI CURA DI TE



Dormi e riposa bene



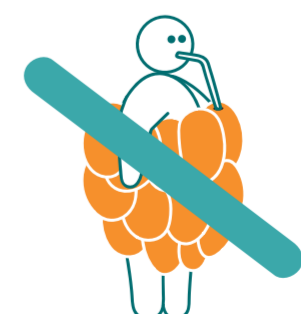
Mangia sano



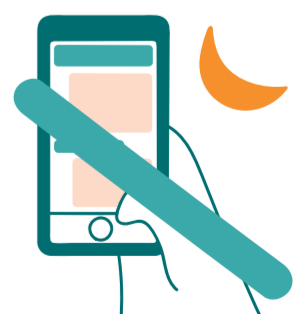
Muoviti e fai sport



Coltiva relazioni



Evita l'abuso di alcol e droghe



Limita l'uso di schermi la sera

Vuoi saperne di più?

Panikit è uno strumento gratuito per promuovere la salute mentale e parlare di attacchi di panico a scuola e nella vita quotidiana.

Creato con e per giovani. Basato su evidenze scientifiche



Panikit - Piccolo kit di pacificazione con gli attacchi di panico a scuola © 2024 Ti Ascolto APS è distribuito con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale. Per consultare una copia della licenza, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



Panikit è anche online

