Лікар розповів, **як подолати панічні атаки та стрес під час війни**

Під час війни стрес та панічні атаки стали для більшості українців/українок проблемою.

Лікар невролог та психіатр вищої категорії [Євген Скрипник](https://www.facebook.com/profile.php?id=100005860367602) розповів про стресові стани, і з чим це пов'язано.

Як справлятися зі станом

При надмірному стресі організм мобілізується, всі процеси організму спрямовані на виживання, покращується кровообіг, зір, пам'ять, увага. Це нормальна реакція на стрес.  
  
Потім, якщо стрес тривалий, через виснаження нервової системи і звикання до умов, в яких ми живемо тепер, знову можуть повернутися назад панічні атаки, які були до війни.  
  
Тобто, якщо раніше до війни, ви почувалися добре, то приймати препарати, що **заспокоюють ліки вам не потрібно.**  
  
Тут потрібно максимум звернення до психолога, займатися улюбленою справою, яку найкраще вмієш робити і цим будеш корисним для держави.

Намагайтеся \*більше проводити часу на свіжому повітрі, \*бути рухливими, \*займатися фізкультурою, навіть у таких умовах, \*спілкуйтеся з рідними та \*повноцінно спіть. Почитайте рекомендації щодо гігієни сну.  
  
**Якщо у вас до війни був депресивний стан**, панічні та тривожні розлади, панічні атаки – то так, вам необхідно звернутися до фахівців.