

YOUR CLINIC NAME
PATIENT EDUCATION HANDOUT

PANIC ATTACKS

Understanding Panic Attacks

What is a panic attack?

A panic attack is a sudden episode of intense fear or discomfort. It can happen even when there is no obvious danger. The physical sensations can feel frightening and overwhelming.

What might someone experience?

- A racing or pounding heart
- Shortness of breath or trouble breathing normally
- Chest discomfort
- Sweating or trembling
- Dizziness or light-headedness
- Nausea or stomach discomfort
- A feeling of losing control
- Fear that something terrible is about to happen

Not everyone experiences every symptom.

Why can it feel so frightening?

The physical sensations themselves can trigger more fear. A person may interpret these changes as a sign that something dangerous is happening, which can intensify the experience.

What should you do?

Seek medical assessment for new, unfamiliar or concerning symptoms. If you have previously been evaluated for panic attacks, your doctor can advise you about appropriate management strategies.

Seek urgent medical help for new or severe chest pain, severe trouble breathing, fainting, or other sudden serious symptoms. Do not assume these are caused only by panic.

When should you speak to a clinician?

If episodes recur, cause significant distress, affect daily activities, or lead you to avoid certain places or situations, speak with a qualified clinician or mental-health professional.

This handout is for general education only and is not a substitute for individualized medical advice.

तुमच्या क्लिनिकचे नाव

रुग्णांसाठी माहितीपत्रक

पॅनिक अटॅक

पॅनिक अटॅक समजून घेऊया

पॅनिक अटॅक म्हणजे काय?

पॅनिक अटॅक म्हणजे अचानक निर्माण होणारी तीव्र भीती किंवा अस्वस्थतेची अवस्था. समोर कोणताही स्पष्ट धोका नसतानाही असा अनुभव येऊ शकतो. यावेळी जाणवणारी शारीरिक लक्षणे तीव्र आणि त्रासदायक असू शकतात.

कोणती लक्षणे जाणवू शकतात?

- हृदयाचे ठोके जलद होणे किंवा जोरात धडधडणे
- श्वास घेण्यास त्रास होणे
- छातीत अस्वस्थता जाणवणे
- थरथरणे किंवा घाम येणे
- चक्कर येणे किंवा डोके हलके वाटणे
- मळमळ किंवा पोटात अस्वस्थता
- स्वतःवरील नियंत्रण सुटत असल्यासारखे वाटणे
- काहीतरी भयानक घडणार आहे असे वाटणे

प्रत्येक व्यक्तीला ही सर्व लक्षणे जाणवतीलच असे नाही.

पॅनिक अटॅक इतका भीतीदायक का वाटतो?

शारीरिक लक्षणांमुळे भीती वाढू शकते. काहीतरी धोकादायक घडत आहे असे वाटल्याने अस्वस्थता आणखी तीव्र होऊ शकते.

तुम्ही काय करू शकता?

पहिल्यांदाच लक्षणे जाणवत असतील, ती नेहमीपेक्षा वेगळी असतील किंवा काळजी वाटत असेल, तर डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन आवश्यक तपासणी करून घ्या. यापूर्वी पॅनिक अटॅकसाठी तपासणी झाली असल्यास, तुमचे डॉक्टर योग्य उपाय सांगू शकतात.

तातडीने वैद्यकीय मदत घ्या जर छातीत तीव्र किंवा नवीन वेदना होत असतील, श्वास घेण्यास गंभीर त्रास होत असेल, बेशुद्ध पडत असाल किंवा इतर अचानक गंभीर लक्षणे जाणवत असतील. ही लक्षणे केवळ पॅनिक अटॅकमुळेच होत आहेत असे गृहीत धरू नका.

डॉक्टरांशी कधी बोलावे?

असे झटके वारंवार येत असतील, खूप मानसिक त्रास होत असेल, दैनंदिन कामांवर परिणाम होत असेल किंवा काही ठिकाणे व परिस्थिती टाळावी लागत असेल, तर पात्र डॉक्टरांशी किंवा मानसिक आरोग्य तज्ज्ञांशी चर्चा करा.

ही माहिती केवळ सामान्य शिक्षणासाठी आहे. ती वैयक्तिक वैद्यकीय सल्ल्याची जागा घेऊ शकत नाही.