|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| El trastorno pánico es una forma de ansiedad que ocurrir a veces o frecuencia. Es causas por inesperado y recurrente incidentes intensos de miedo. Los síntomas son dolor de pecho, cabeza o estómago, problemas de respirar y fatiga. Las chicas tienen más experiencia y se diaynosen con trastorno pánico tiene más los chicos. Es normal y muy frecuencia entre los anos adolescentes o a ser adulto. Ansiedad y trastorno pánico son hereditarios. Se tratan con patillas anti-depresión y psicoterapia. En la universidad de ODU proporciona a servicio de terapia. El servicio de terapia tú puedes una cita y llamada con consejero.  |  | Recomendaciones 1. No sufra solo. Conéctese con amigos, familia y grupos de apoyo.
2. Despiértese temprano y haz yoga.
3. Mantiénanse general salud buen.
4. Aliméntense bien.
5. Duérmanse temprano.
 |  | A group of people sitting in chairs  Description automatically generated with low confidenceA picture containing diagram  Description automatically generated |
|  |  |  |
| Panic Disorder and Panic Attack. What is the difference? - Acenda |
| Trastorno Pánico De Ansiedad  |