

CRISE DE ANSIEDADE E PÂNICO

O QUE FAZER DIANTE DE UMA CRISE?

Essa técnica vai ajudar a te distrair dos sintomas. Olhe ao seu redor e diga:



- 5 coisas para ver



- 4 coisas para escutar



- 3 coisas para sentir



- 2 coisas com cheiro



- 1 coisa com gosto