

Paniksyndrom är när du har haft flera panikattacker och är rädd för att det ska hända igen. Ofta undviker du vissa platser eller situationer av rädsla för panikattacker. Sök vård om du har det så. Det finns behandling. Det finns flera saker du kan göra själv för att må bättre.

-
-
-
-
-
-
-

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•



