

パニックなんて怖くない

激しい動悸、息苦しさ、胸をしめつけられるような痛み…
「このまま死んでしまうかも」と思うことがあるかもしれません。
「なぜ、こんな状態になってしまったのだろう？」
「いつまで続くのだろう？」と、つい、悲観的になっていませんか？

今より少しでも自分らしい生活を送るために、
恐怖を感じる自分自身とどのように付き合っていけばよいのか
具体的な対策を一緒に考えていきましょう。

実施日：個別で要相談

参加対象：パニック症状に困り、パニック症状との付き合い方を
学びたいと思っている方

内容： 30分程度のレクチャーを計5回行います。

- ①パニック症状の仕組みと症状の整理
- ②目標設定
- ③パニック症状の悪循環と安全行動
- ④リラクゼーション
- ⑤イメージトレーニング

費用：保険診療代＋選定療養費(5回分)



上記プログラムの参加後は、診察前後で、
目標の練り直しやホームワークの確認をスタッフと一緒にを行います。

予約制です。

ご希望の方は、院長またはスタッフへお声がけください。