



Паническото разстройство се характеризира с внезапни епизоди на на страх, които се случва " неочаквано", без каквато и да е видима причина. Интензитетът на паниката обикновено продължава не повече от няколко минути, но тя може да приижда на вълни в разстояние и на два часа. По време на самата криза преобладават следните симптоми:

- Задъхване или усещане на задушаване
- Сърцебиене или ускорен пулс
- Замаяност и неустойчивост
- Треперене или разтърсване
- Трудно поемане на дъх и стягане в областта на гръдния кош
- Потене
- Повдигане или коремен дискомфорт
- Чувство на нереалност – сякаш се наблюдавате от страни
- Вцепененост или изтръпване на ръце и крака
- Горещи и студени вълни
- Болки в гръдния кош
- Страх от полудяване,

- Страх от загуба на контрол
- Страх от смъртта