

Най-ужасяващата част от [паническото разстройство](#) са неговите симптоми. Те предизвикват допълнителен страх у преживяващите това тревожно разстройство и те могат да развият уплаха от всеки симптоми, който изпитват.

По - долу ще изредим всички симптоми, или всички известни досега симптоми на паническо разстройство :

- Замайване
- Затруднения при дишане
- Прескачане на сърцето или учестен пулс
- Усещане на определени части от тялото си като гума и желе
- Пристъп на изпотяване
- Задушаване или задавяне, усещане за засядане в гърлото.
- Изтръпване или вцепеняване на определени части от тялото
- Усещане, че заобикалящата среда е странна, нереална, замъглена и отдалечена
- Трудности при заспиване
- Изключване на ситуации и места, които предизвикват страх
- Стегнатост в мускулите
- Треперене и люлеене
- Задавяне
- Повдигане или стомашен дискомфорт
- Изпотяване
- Липса на апетит или вкус
- Само мисълта за хранене ви кара да повръщате
- Метален вкус или мирис на амоняк
- Вкочаняване или пък изтръпване в ръцете и краката
- Усещане за нереалност, откъснатост от околния свят, неяснота
- Страх от загуба на контрол
- Болка или дискомфорт в гърдите
- Страх от полудяване
- Повик за уриниране
- Често уриниране
- Постоянна умора

- Усещане за предстояща гибел
- Страх от смъртта
- Излишък от енергия
- Често се възприемате като човек, който носи останалия свят върху гърба си
- Чувствате, че не може да релаксирате
- Суха уста
- Трикове в очите
- Скованост в ставите
- Депресия
- Драматични клатушкания в настроението
- Необичаен страх от обичайни неща
- Неконтролирани мускулни конвулсии
- Безсъние или събуждане посред нощ
- Раздрусване в полусън
- Лоши или налудни мечти
- Грешни мисли
- Очите ви са прекалено чувствителни на светлина
- Замъглено виждане
- Сухи, сълзящи и смъдящи очи
- Лесно сепване
- Винаги хаплив и намусен
- Трудности при концентрацията
- Постоянно повтарящи се мисли и непрекъснато дърдорене на ум
- Постоянно желание за захар и сладки неща
- Чувствате се така, сякаш сте под напрежение през цялото време
- Винаги се чувствате ядосан
- Плачете почти непрекъснато, без никаква видима причина
- Плашещи мисли и чувства
- Болезнено чувство на неудоволетвореност
- Мания около самоанализиране и усещане за подобряване
- Стегнатост и болки в тила