

НА M@RT.КАНТАКТ — ПРАЗ ІНТЭРНЭТ

На папулярны тэатральны моладзевы форум у Магілёве ўпершыню з’явілася магчымасць забраніраваць квіткі на сайце тэатра.

Ужо з раніцы ў сярэду каля тэатральных кас назіралася акумуляцыя. Нягледзячы на тое, што спектакль пройдзе ў Магілёве з 21 па 27 сакавіка, народ спяшаецца набыць квіткі на пастаноўкі загадзя. Як сведчыць вопыт мінулых гадоў, ужо праз тры тыдні можа нічога і не застацца.

Тэатральная афіша форуму уражвае. У ёй занятыя 18 спектакляў з 9 краін, якія на працягу тыдня адбудуцца на 5 пляцоўках Магілёва. Госці прыедуць з Беларусі, Расіі, Украіны, Польшчы, Італіі, Балгарыі, Літвы, Германіі і Англіі. Прысудж і творчасці вынесе кампетэнтнае міжнароднае журы. Гледзячы чакаюць розныя па жанрах пастаноўкі — трагедыі, драмы, камедыі, пластыка, монаспектаклі, вучлінае шоу, перформанс, кабарэ, фантазія і нават «Федыя» (тэатр з Санкт-Пецярбурга паставіў яе на творы Федара Дастаеўскага «Злачынства і пакарэнне»). У рамках форуму адбудуцца цікавыя сустрэчы, майстар-класы і шмат чаго іншага, паведамлілі падчас прэс-канферэнцыі арганізатары фестывалю. Улічваючы, што квіткі на такое значнае тэатральнае мерапрыемства складана набыць, прапанавана зрабіць гэта праз інтэрнэт: на сайце драматэатра размешчана спецыяльная спасылка.

— Мы гэта робім для таго, каб пазбегнуць ажыятажу і чэргаў у касах па рэалізацыі білетаў, — адзначаў дырэктар тэатра Андрэй Новаікаў. — Цяпер любіць глядач можа забраніраваць і выкупіць білеты, не выходзячы з хаты. Гэта асабліва зручна для інашгародніх і замежных гасцей.

Застаецца дадаць, што кошт білетаў складае ў сярэднім ад 100 да 250 тысяч рублёў. Даражэй за ўсё абудуцца квіткі на адкрыццё і закрыццё форуму.

Нэллі ЗІГУЛЯ.

КАПІТАЛЬНАЯ РАБОТА НАД ІМІДЖАМ

Першы ў нашай краіне ўніверсітэцкі медыяцэнтр, аналагі аяку юма, быў створаны ў Беларускам дзяржаўным універсітэце.

Галоўная заданая новай структуры — усебаковая інфармацыйная падтрымка і ўмацаванне іміджу Белдзяржуніверсітэта як вядучага нацыянальнага ўніверсітэта і сучаснага інвацыійнага цэнтру сусветнага узроўню. Адным з важных кірункаў работы медыяцэнтру стане забеспэчэнне прысутнасці БДУ ў нацыянальных і міжнародных рэйтынгах і захаванне ў іх высокіх пазіцый.

Шматпланавую работу па прасоўванні іміджу БДУ з дапамогай мультымедыяных тэхналогій будзе ажыццяўляць аддзел вэб-праектаў і стратэгічных камунікацый. У новую структуру ўвайшлі таксама прэс-служба і аддзел унутрыуніверсітэцкіх камунікацый. А ўзначаліў медыяцэнтр вопытны спецыяліст у сферы камунікацыі і грамадскіх сувязяў, кандыдат філалагічных навук Павел Саладзёў. Ён з’яўляецца выкладчыкам Інстытута журналістыкі БДУ і Лонданскай школы PR, аўтарам больш за 30 навуковых артыкулаў і публікацый.

Надзея КАЛАЕВА.

У ЛЕС, ПА... ШЫШКІ

Лясгасы краіны вядуць нарыхтоўку лесанасення сыравіны для стварэння будучых лясцоў. Ужо нарыхтавана больш за 386 тон шышак звычайнай сасыны.

— Нарыхтоўка сыравіны будзе доўжыцца да сакавіка. За гэты час плануецца сабраць больш за 540 тон сасновых шышак, з якіх плануецца атрымаць больш за 5,2 тony насення. — паведамлілі ў прэс-службе Міністэрства лясной гаспадаркі.

Лесанасенная сыравіна збіраецца з аб’ектаў пастаяннага лесанасення базы Мінлясгаса і ў звычайных насаджэннях. Пасля збору накіроўваецца на перапрацоўку ў селекцыйна-насеннегадоўчыя цэнтры. Сёлета іх пяць — Рэспубліканскія лясны селекцыйна-насеннегадоўчыя цэнтры, а таксама лесанасенныя цэнтры Івацэвіцкага, Горацкага, Шчучынскага і Глыбоцкага даследных лясгасоў. Частка атрыманага насення будзе выкарыстана для пасадкі сёлета ўвесну новых лясцоў, астатняе змесціць на захаванне ў халадзільныя камеры.

Цяпер у іх знаходзіцца каля 8 тон насення звычайнай сасыны і 7 тон насення еўрапейскай елкі. Гэты запас забяспечвае патрэбы лясгасоў у пясчуным матэрыяле, а таксама дае магчымасць экспартаваць гэтую прадукцыю.

РАКІ АБЫШЛІСЯ ВЕЛЬМІ ДОРАГА

Суд Лепельскага раёна вынес прысуд у дачыненні двух жыхароў Віцебска, затрыманых два месяцы таму на возеры Какісіна, якія палявалі на ракаў падчас забароны на іх лоўлю.

Пры дапамозе акаланга і спецыяльнага рыштунку маладыя людзі незаконна здабылі 350 асобін вузкапалага рака агупальнай вагой 19 кілаграмаў. За гэта браканьерам прызначана пакарэнне ў выглядзе штрафу ў памеры 200 базавых велічынь (26 мільёнаў рублёў) кожнаму з канфіскацыі лодкі і двух комплектаў рыштунку для падводнага палявання. Акрамя таго, яшчэ да суда парушальнікам давялося пакрыць нанесеную навакольным асяроддзю шкоду ў памеры 68 мільёнаў рублёў.

ЗА «ЛІПАВЫЯ» БАЛЬНІЧНЫЯ — СПРАВЫ КРЫМІНАЛЬНЫЯ

Супрацоўнікі аддзела крымінальнага вышукі Парыжанскага РУУС сталіцы падчас праверкі выявілі шэраг махінацый з бальнічнымі лісткамі ў адной з ВНУ. Каб закрыць праглы, студэнты набывалі даведкі аб часовай прапрацаздольнасці.

— Як высветлілася, патрэбную прапанову маладыя людзі адшукалі ў інтэрнэце, кошт яе аказваў для іх даволі прымальным — ад 120 да 200 тысяч рублёў. Галоўным матывам студэнтаў было жаданне не страціць стыпендыю, якой можна было пазбавіцца, калі не было апраўдання прапунчанага заятканка. — паведамліла прэс-афіцэр Парыжанскага РУУС Г. Мінска Ганна Чыж-Літас. — Грошы прададуць перадаваліся выключна праз электронны кашалёк, а самі білетныя прыходзілі заказчыкам поштай. У бланках прысутнічалі нумар і пячатка, заставалася запойніць толькі радкі з персанальнымі данымі. У дэканане не сумняваліся ў арыгінальнасці дакументаў ажно да з’яўлення супрацоўнікаў міліцыі. Цяпер у дачыненні да студэнтаў заведзена шэсць крымінальных спраў, яшчэ па трых эпізодах заканчваецца праверка. Акрамя таго, на адпаведную экспертызу праваахоўнікі накіравалі яшчэ каля сотні падарожных бальнічных лісткаў. Прадаўцу білетнаў таксама прагражае крымінальная адказнасць. Зараз праводзіцца яго вышук.

РАБОТНІК ЖЭСА УДАРЫЎ КАЛЕГУ НАЖОМ

У падсобным памяшканні аднаго з ЖЭСаў Ленінскага раёна сталіцы адбылася бойка, падчас якой быў паранены адзін з работнікаў.

Калі на месца здарэння па вуліцы Пляханава прыбыў наряд міліцыі асаблівага прызначэння ГУУС Мінгарвыканкома, байцы АМАПа знайшлі мужчыну з нажавым раненнем і выпадковага сведку. Яны патлумачылі, што удар нанёс калега пацярпелага, калі паміж мужчынамі ўзнікла бойка. Паранены работнік ЖЭСА і яго таварыш далі апісанне нападаўшага. Супрацоўнікі міліцыі да прыезду медыкаў аказалі пацярпеламу першую дапамогу, пасля прыступілі да пошукі вінаўніка здарэння. Яго знайшлі ў суседнім квартале: 32-гадовы мужчына байцаў са рагом аднаго з дамоў, дзе і быў затрыманы быўшымі атрада, якія звярнулі ўвагу на плямы крыў на адзенні незнаёмца.

Сяргей РАСОЛЬКА.

НАВІНЫ

ПАДЗЕІ

ФАКТЫ

НАВІНЫ

ПАДЗЕІ

ФАКТЫ



Што праўда, тое праўда: смех (нават сякі-такі) лепей за добры плач! А таму...

Дыялог — ад «парадуга» пад’езда:
 — **Хто там?**
 — **Адчыньце, мне трэба ў вас нешта спытаць.**
 — **Дык пытайцеся...**
 — **Не магу, гэта не дамафонная размова.**
 — **А я чужым дзвэрэй не адчыняю.**
 — **Дык я не чужы: я — ваш участковы.**
 — **А-а?.. Дык вы ж у нас былі... Вашага пісталета тут няма.**

Усё, можна пасмяяцца, а можна і, так бы мовіць, расцягнуць задавальненне, бо чытачы «Звезд» у гэты раз адгукнуліся на прапанову газеты прыдумаць падпіс да здымка і даслапі іх столькі... «Вось чаму піхаюць гэты легкавік (нават у-частковы)? — сам у сябе спытаў спадар Анатоль Гарачоў з в. Даўнары Іўеўскага раёна. І сам жа адказаў: — Ну па-першае, кіроўцу мог падвесці акумулятар, па-другое — свечкі запальвання, па-трэцяе — гума, па-чавёртае — саларка, па-пятае — сама дарога...». А ў пошце яшчэ і па-шостае, па-сёмае, па-восьмае і г.д. Дык пачнем спанатку — са стану машын. Прынамсі, спадарыня Валянціна Гудачкова з Жыткавіч, усклікае:

— *Ну не могуць людзі без бядот-прыгод: Бач, ламача цягнуць І ў Новы год!* — Дзеля справядлівасці зазначым, што знешне машынка выглядае досыць прыстойна... Але ж гэта, можа, таму, што ёй на рамонтнікаў пашчасціла? «Не так даўно, — узгадвае спадарыня Любоў Чыгрынава з вёскі Забалацце Вілейскага раёна, — мне давалося назіраць, як тут, па суседстве, у адной машыне козаў «варылі». Далібог не хлушу: ногі кіроўцы (прычым абедзве!) пралазілі праз днішча».

Адгэтуль, відаць, і радкі:
Хлопцы ззаду падлікалі: — «Прыдушы, — раўлі, — педалі!» Яе стараўся... Хоць «сандалі» Да зямлі ўжо дасталі.
 Трэба разумець, на нейкую лепшую машынку таму Ясю грошай бракавала. А можа ён, на думку спадара Мікалая Старых з Гомеля, сэканоміць хацеў?
Балда на рынку пабываў, За тры калейкі тачку ўзяў!.. Цяпер адзіны клопат мае — На эс-тэ-а свой «лом» ганяе... І людзям адкрывае вочы: Хітрун таксама

плаціць двойчы.

А вось спадарыня Ірына Ермаковіч з вёскі Азяраўцы Браўлаўскага раёна ведае, што зрабіць, каб болей «не плаціць»:
Кінь, браток, сваё «Рэно» — Не надзеўшыся ж яно. Лепш купі веласіпед Ці хаця б матацыклет.
 Іх, ну вядома ж, лягчэй будзе «ўзагнаць» на гару, выцягнуць з гурбы, завесці... Дарэчы, як лічыць спадар Сцяпан Нефірэвіч з Лунінецчыны:

Хутчэй заводзіцца жанчына, Чым сапсаваная машына.
 На ёй (дакладней, вядома ж, на іх, ненадзейных) маюць рацыён **сужэнцы Астроўскія з Мінска**, лепш наогул не выязджаць. Асабліва цяпер:

Папярэджвала ДАІ, Каб ён колы замяніў. Не паслухаў Ясь парад — Снег пайшоў... А ён не рад, — піша спадар Васіль Пяшэвіч з Жыткавіччыны.
 А чаму не рад?
 З горкі коціцца машына?.. Відэавочная прычына:
Каб не мець зімою суму, Замяні на колах гуму!
 Запківаюць да гэтага **сябры аб’яднана «Спроба пры» сярэдняй школы № 3 г. Вілейкі і спадар Аляксандр Матошка з Расоншчыны**. Яго пярэ належаць радкі:

Бракуе грошай, каб прыдбаць Каня сабе сталёвага? Дык хоць старога «падкаваць» Старайся гумай новаю.

Інашага выйсця проста няма, бо, як лічыць спадарыня **Любоў Чыгрынава**,
Па асфальце іншамарка Пралятае тлушчай шпаркай: Ян сляваў ад тых палётаў — Аж... да першых пераметаў.
 На іх (у снежныя зімы), як і на ямы, каложыны, коўзанкі, адкрытыя локі ды іншыя пасткі нашы дарогі багата: не мацкоўка, качуць, толькі той, хто па іх не ездзіць. А ўжо калі выбраўся... Трэба ведаць:

Есць гара ў Капылі, Што ўсе людзі пракралі, Бо там ямы, бо там лёд... Толькі ўсё хаў — і... у палёт, — піша спадар Уладзімір Бурак з таго самага Капыля. Ён ж, дарэчы, заўважае, што здымаў — ці не з блізкай вуліцы Працоўнай?

А зрэшты, іх, васьм гэтакіх, шмат. І таму:
Каб не стаць на снезе колам, У свой час мяняй, брат, колы. Ды вазі трох мужыкоў, машыну страціш...

■ Хто каго?

«ПАДПІХНІ КРЫХУ, НАЧАЛЬНІК, МЕЦЬМЕШ З ГЭТАГА НАВАР...»

Ясь не чуў, на шлях падаўся, На дайнікаў нараўся: — Аўто — на канфіскацыю... Мела жонка рацыю.
 Чытай — даездзіўся мужык...
 А ўсё чаму? Адкаж на гэта пытанне — у тым жа канверце:
От, гэта хмельная віно! Як часта шкодзіць нам яно: Туманіць розум і няволіць, А за стэрном — яно і тым болей...

Калі даходзіць да бяды, Тады ўжо робім вывады.
 Якія? Ды розныя: недзе — прынышчываю, недзе — па драбязе... Як заўважана: усе людзі не ўжываюць алкаголь і прышпільваюцца рамянямі бяспекі з думкай: «А раптам аварыя?..». І толькі нашы з думкай: «А раптам «манты?»».

Папярэджвала ДАІ, Каб ён колы замяніў. Не паслухаў Ясь парад — Снег пайшоў... А ён не рад, — піша спадар Васіль Пяшэвіч з Жыткавіччыны.

А чаму не рад?
 З горкі коціцца машына?.. Відэавочная прычына:
Каб не мець зімою суму, Замяні на колах гуму!
 Запківаюць да гэтага **сябры аб’яднана «Спроба пры» сярэдняй школы № 3 г. Вілейкі і спадар Аляксандр Матошка з Расоншчыны**. Яго пярэ належаць радкі:

Бракуе грошай, каб прыдбаць Каня сабе сталёвага? Дык хоць старога «падкаваць» Старайся гумай новаю.

Інашага выйсця проста няма, бо, як лічыць спадарыня **Любоў Чыгрынава**,
Па асфальце іншамарка Пралятае тлушчай шпаркай: Ян сляваў ад тых палётаў — Аж... да першых пераметаў.
 На іх (у снежныя зімы), як і на ямы, каложыны, коўзанкі, адкрытыя локі ды іншыя пасткі нашы дарогі багата: не мацкоўка, качуць, толькі той, хто па іх не ездзіць. А ўжо калі выбраўся... Трэба ведаць:

Есць гара ў Капылі, Што ўсе людзі пракралі, Бо там ямы, бо там лёд... Толькі ўсё хаў — і... у палёт, — піша спадар Уладзімір Бурак з таго самага Капыля. Ён ж, дарэчы, заўважае, што здымаў — ці не з блізкай вуліцы Працоўнай?

А зрэшты, іх, васьм гэтакіх, шмат. І таму:
Каб не стаць на снезе колам, У свой час мяняй, брат, колы. Ды вазі трох мужыкоў, машыну страціш...

Каб піхалі, калі што... Як дарога — не дай Божа, Толькі дружба і падмога.
 Трэба разумець, яшчэ і з міліцыяй?
 Не лішняй будзе (як лічыць спадар **Мікалай Кісель з Мінска**) і ўсюдысіная «вадкая валюта»:

*Калі ўгору на світанку Гэта «тачка» «не ідзе», Дык той тройчы да сняданку Яўна штось перападзе! Цалкам магчыма. Хоць працуюць яны (на думку спадарыні **Марыі Грышчанка**) зусім не аднолькава:*

Што не дзіва, бо ў нас Бываў калгас, і ёсць калгас: Адзін пхне, аж жылы рве, А другі — стаіць, раве.
 Але ж ён, можа, не проста так?
 Ён — кіруе... Ці камандуе? Цяпер без крыку гэта неяк не ў модзе:
Тры «цыліндры» ў рабоце, Ім тут не да смеху... Каб штурхаць ўсе чатыры, Можа б, Ясь паехаў?

— *Тры «цыліндры» ў рабоце, Ім тут не да смеху... Каб штурхаць ўсе чатыры, Можа б, Ясь паехаў?*



Фота Анатоля КЛЕШЧУКА.

Бо *Гэтакай дружынаю, Я вам гавару, Запусціць машыну Можна й пад гару!* — лічыць спадар **Анатоль Гарачоў**. Яго ж пярэ належаць і наступныя радкі:

Будзь проры ты альбо амаатар, Адзін кіруеш альбо з другам, А «сеў» — не кліч эвакуатар Куды надзейнай саматугам.
 Тым больш што да справы і міліцыю можна прыцягнуць (не ўсё ж ёй... Некага...):

— *Падліхні крыху, начальнік, Мецьмеш з гэтага навар: Хоць мяне і клічучы «чайнік», Я насамрэч — «самавар».*

Якімі, тымі самаварамі (чытай — багачэямі, алігархамі...) людзі становяцца, здагадалася, паглядаўшы на здымак, **спадарыня Раіса Васільева з Гомеля**:
Бач, прыдумаў што вадзіла (Не, эксплуатаатар!): Хоча, каб яго калілі Аж да самай хаты.
Рухавік, бач, не заводзіць... Не дурны — прыкіне, Колькі можна сэканоміць, На адным бензіне...
 Цэны на яго — не вам казаць — падвышаліся летась разоў з пяць, трохі радзей, здаецца, квартплата, электраэнергія ды іншае... Шчасце, як той казаў, што заробак не расце: хоць нейкая стабільнасць. А як васьм цяпер, на святкі — дык яшчэ і надзея, бо (з ліста **спадара Міронава з Гродна**):

На Каляды любя жыць — Шчадраваць ды варажыць: Каму дзверы завязэаць, Каму «тачку» падагнаць — «Вольву» ці «Феліцыю» Заадно... з міліцыяй.



Фота Анатоля КЛЕШЧУКА.

Што да вынікаў... У мінулы раз («Звязда», 29.11.13) чытачы прыдумлялі падпісы да здымка, на якім былі дзве прыгожыя козкі на ганку дома. Найлепшыя радкі пра іх, на думку влікага чытацкага журы, склам **спадары Нефірэвіч з Лунінецчыны, спадарыні Бурко з Бярэзішчыны, Маркушэўская з Баранавіччыны, Чыгрынава з Вілейшчыны, Баркоўская са Самлявіччыны**... «Пра коз, — піша, напрыклад, спадар Старых, — найбольш насмешлівы словы нашага мэтра Анатоля Гарачова: «Я пытаўся, і не раз: «Дзе ж казёл научеў?...» Аднак трэба, каб выйгравалі і «сантымэтры»...

З гэтай думкай пагадзілася і журы маленькае рэдакцыйнае. Таму прыз у выглядзе падпіскі на дарогую сэрцам газету «Звязда» на другі квартал 2014 года накіроўваецца ў Вілейку, дзе жыць **спадарыня (сямікласніца СШ № 3) Кацярына Якутовіч**. Спадаёмся, яна дашле нам свой хатні адрас. Магчыма — разам з падпісамі да новага здымка. Ён, як заўважыў, дадаецца. А значыць, выйграць падпіску можа кожны. Пшыцьце.

Валянціна ДОУНАР.
Ад яе ж шчырыя прабачэнні ўсім, чыя падпісы не прайшлі на гэты раз строгага конкурснага адбору.

■ Інфарм-укол

ПАНІЧНАЯ АТАКА: КАЛІ РОБІШ НЕШТА НЕ ТОЕ

Шэраг спецыялістаў выстаўляюць самую розную дыягназы: **вегета-сасудзістая або нейрацыркуляторная дыстанія, параксізмальная тахікардыя, дыэнцэфальны сіндром, лабірэнтэ, праліпс мітральнага клапана, гіпервентылярны сіндром, гіпэлекемія, суправентрыкулярная тахікардыя, сіндром разраджанага кішчэніка, перадменструальны сіндром. Абследаванне зацяваецца, «цялеснае» лячэнне не прыносіць ніякага выніку. А ўсё таму, што хворы пакутуе ад панічнага расстройтва. Такі дыягназ псіхатэрапеўты пачалі выстаўляць не так даўно.**

Паніка — гэта страх, моцная трывога, дыскамфорт. Можна гаварыць аб перажыванні панічнай атакі, калі адчуваеш хаця б чатыры з пералічаных сімптомаў:
 — моцнае сэрцаціддэ
 — палівацца
 — држэнне
 — нястача паветра
 — удушша
 — боль у грудзях
 — млоснасць або непрыемны адчуванні ў жываце
 — галавакружэнне
 — анямненне ці паколванне
 — држыжкі або прылівы крыві да твару
 — адчуванне незвычайнасці навакольнага асяроддзя або сябе самога (рукі нібы чужыя)
 — страх страціць кантроль або звар’яцець
 — страх смерці.
 Сімптомы хутка ўнікаюць, дасягаюць піку за 10 хвілін і на працягу гадзіны згасаюць.
 Паводле слоў **урача-псіхатэрапеўты Мінскага гарадскога псіхэўралягічнага дыспансера Наталлі НіКІЦІНАЙ**, хоць бы адночы прыступ панікі перажывае на працягу жыцця большасць людзей. Аднак на пачатку 1990-х айчынныя псіхіятры пачалі ўлічваць замежны досвед і ставіць дыягназ «панічнае

расстройтва», калі размова заходзіць пра чатыры і больш прыступаў на працягу месяца.
 Пры паўтарэнні прыступаў развіваецца трывога прадухвання. Само чаканне новай атакі пачынае вельмі перашкаджаць штодзённым справам. Паступова хворы звязвае ўзнікненне панікі з пэўнымі сітуацыямі — знаходжаннем у натуоле, наведваннем магазіна, павядкай у метро, ліфце, чаканнем у дарожным заторы — і ўсяляк імкнецца гэтага пазбегнуць: рэзка выбіраецца ў магазін, расквашываецца на таксі, ходзіць пешшу. З цягам часу сітуацыя набліжаецца да «хатняга арышту» — немагчыма самастойна схапіць у краму, дабрацца да працы, выгуляць сабаку. Страх псуе жыццёвы распклад і робіць чалавека бездэла-можным і прыгнечаным. І гэта ўжо шостае стадыя другаснай дэпрэсіі.

Найчасцей захворванне пачынаецца да 30 гадоў, нават у падлеткавым узросце.
 — Жанчыны пакутуюць у 2-3 разы часцей.
 — У сем’ях пацыентаў з панічным расстройтвам захворванне сустракаецца ў 3-6 разоў часцей, чым у агульнай масе сем’яў. Дзіця той матулі, якая пакутавала на панічнае расстройтва, у далейшым мае больш шансаў захварэць. Генетычны фактар не скідаецца з рахунку.
 — Існуе шэраг станаў і захворванняў, якія могуць выклікаць сімптомы, падобныя да панічнай атакі, але гэта не з’яўляецца панічным расстройтвам.
 — Панічныя сімптомы часта выклікаюць вялікая колькасць кавы, наркатычныя рэчывы, алкаголь.
 Псіхатэрапеўт здольны своечасова паставіць правільны дыягназ, прызначыць эфектыўнае лячэнне і знізіць цяжар сімптомаў.
Філасофскі погляд
 Панічная атака — гэта не пачатка захворвання, а хутчай вынік пэўнага ладу жыцця, таку бы мовіць, сігнал аб тым, што чалавек жыць няправільна, робіць нешта не тое.



— Жыццё любога з нас можа на умоўна падзяліць на некалькі сфер. — тлумачыць Наталля Нікіціна. — Наша цела мае патрэбу ў правільным харчаванні, дазваляючы фізічных нарузках, адпачынку і клопаце. Псіхалагічны складнік — гэта сям’я, атмасфера ў ёй, асабліва ўзаемаадносін з блізкімі. Сацыяльны — кола знаёмых, супрацоўнікаў, калег па працы плюс дзяржаўны лад. Духовная фарміруе сэнс нашага жыцця, мэты і заданні, для якіх мы жывём. Энергетычны закранае спосаб атрымання і расходвання жыццёвай энергіі. Неўладкаванасць у любові з гэтымі галін уплывае на наш агульны стан. Такое ўяўленне адкрывае шырокае гарызонт для нефармакалагічнага лячэння любога захворвання наогул, у тым ліку і панічнага расстройтва.

Правільны паводні падчас прыступу:
 1. Заставайцеся на месцы, не мітусяцеся. Прыступ не пагражае жыццю і прыедзе сам па сабе праз 10-20 хвілін.
 2. Дыхайце як мага павольней (да 10 удыхаў у хвіліну). Пачаснае дыханне ўзмацняе трывогу.
 3. Пажадана, каб навакольным таксама не мітусяліся і дазволілі чалавеку наладзіць павольнае дыханне.
 4. Хоць панічнае расстройтва — гэта захворванне, аднак паміж прыступамі чалавек не вызываецца ад адказнасці за сваю пасляховаць у розных галінах і выканання паўсядзённых абавязкаў.