



CÁC LOẠI SỐC TÂM LÝ

Sốc xảy ra khi não tin rằng nó đang gặp nguy hiểm

CÁC LOẠI SỐC: NĂM F

- ĐÁNH NHAU
- CHUYỂN BAY
- ĐÔNG CỨNG
- NỖI SỢ
- NGẮT

CẦN LÀM GÌ TRONG SUỐT THỜI GIAN ĐÓ:

- Lấy hơi thở sâu
- Tìm một nơi an toàn tránh xa sự kích hoạt cú sốc
- Đánh lạc hướng bản thân