

Οι πάσχοντες αναζητούν θεραπεία με μεγάλη δυσκολία, εφόσον έχουν μάθει να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα μόνοι τους, κι αυτό έρχεται σε αντίφαση με το αξιακό τους σύστημα. Ωστόσο, η παρέμβαση του ψυχολόγου είναι απαραίτητη, και όταν είναι άμεση, η θεραπεία γίνεται ευκολότερη σπάζοντας γρήγορα τον φαύλο κύκλο του φόβου για τον πανικό. Για μία επιτυχημένη θεραπεία το κίνητρο του ατόμου παίζει καθοριστικό ρόλο επειδή το ίδιο το άτομο χρειάζεται να θέλει να αντιμετωπίσει την κατάσταση αυτή.

Λόγω των πολλών επισκέψεων σε γιατρούς πολλοί αρχίζουν φαρμακευτικοί αγωγή, η οποία είναι αρκετά βοηθητική για να αντιμετωπίσει τα συμπτώματα, όχι όμως για να θεραπεύσει τις κρίσεις πανικού. Με την διακοπή της, το πρόβλημα είναι πάλι εκεί.

Η ψυχοθεραπευτική παρέμβαση περιλαμβάνει τεχνικές που στοχεύουν στην ολική και μόνιμη αντιμετώπιση των κρίσεων πανικού. Γεγονός που επιτυγχάνεται με την εξοικείωση του ατόμου στα σωματικά, ψυχολογικά και γνωστικά συμπτώματα, ώστε να πάψουν να το τρομοκρατούν. Επίσης η σταδιακή αποσύνδεση των κρίσεων από συγκεκριμένες καταστάσεις βοηθούν στην μείωση και τελικά την εξάλειψη των φοβιών. Ταυτόχρονα, η εκπαίδευση σε ασκήσεις χαλάρωσης, η εκπαίδευση στη διαχείριση και επίλυση προβλημάτων και η αντικατάσταση δυσλειτουργικών σχημάτων, αποτελούν τεχνικές οι οποίες βοηθούν στην διαχείριση τόσο του φόβου όσο των κρίσεων πανικού. Για την ολοκλήρωση της θεραπείας, τα άτομα, εστιάζουν στις βαθύτερες αιτίες που προκάλεσαν την διαταραχή.

Όταν, τα άτομα, φτάσουν σε αυτό το στάδιο, τότε καταλαβαίνουν ότι οι κρίσεις πανικού δεν ήταν "τέρας" αλλά ένας πολύ καλός τους φίλος και σύμφωνα με τα λόγια κάποιου που υπέφερε πολύ από την συγκεκριμένη διαταραχή, αλλά κατάφερε να την ξεπεράσει: "Οι κρίσεις πανικού ήταν το καλύτερο μάθημα κι ας υπέφερα!"