

PANIKDAGBOK

Panikångestattack:				
Situation				
Hjärtklappning/hög puls				
Svårt att andas/ hyperventilering				
Ont i bröstet				
Ont i magen/illamående				
Yrsel/svindel				
Overklighetskänslor				
Frossa/svettningar				
Skakningar/ darrningar				
Rädd att dö/förlora kontrollen/bli tokig				
Skatta intensitet av attacken (0-10)				
Var attacken väntad eller kom den utan förvarning?				
Hur länge höll attacken i sig?				

Panikdagboken syftar till att samla in information om din panikångest. Genom att föra panikdagbok lär du dig mer om hur din ångest fungerar vilket lägger grund för hur du kan förändra den. Beskriv ovan när (tid och datum) panikattacken inträffade samt vilken situation du befann dig i/vad som utlöste attacken. Sätt ett kryss för de symtom du upplevde. Anteckna gärna på baksidan av pappret om du upplevde något/några andra symtom än de föreslagna. Skatta intensiteten på panikattacken, det vill säga hur svår den upplevdes, på en skala från 0-10 där 0 motsvarar knappt märkbar och 10 motsvarar den värsta panikångest du upplevt.