

## PÁNIK NAPLÓ

<b>Dátum</b> (nap és óra)	<b>Szituáció</b> Mi történt? Kivel, hol, stb.	<b>Fő testérzések</b> (pl:szédülés,légszomj, reszketés, kipirulás, mellkasi fájdalom, ájulás érzés, stb.)	<b>Negatív gondolatok</b> A testérzések félremagyarázása:pl: „szívinfarktusom van” „elájulok” Mi volt a legrosszabb, ami valaha történt?	<b>Belső válaszok a negatív gondolatokra</b> Mit mondott vagy tudott volna mondani magának,ami segített volna?	<b>Viselkedés és következmények</b> Mit tett? Mi történt, ami a pánikroham következményeként tekinthető?	<b>Milyen hosszan figyelte meg a saját állapotát?</b> (perc)