

Pánikroham - gondolkodás tudatosítás

Szituáció Mit gondol, mi indította el a rohamot?	Fizikai érzetek/Testérzetek Húzza alá vagy karikázza be a legijesztőbb érzéseket (0-100%)	Érzelmek Mi volt a fő érzelem, ami mindent áthatott? Milyennek értékeli ennek intenzitását 0-100%?	Mérgező gondolatok és belső képek Írja le a legrosszabb gondolatait vagy belső képeit! Mennyire érzi ezeket igaznak 0-100%?	Válaszreakciók a gondolatokra Mi lenne egy racionálisabb, kiegyensúlyozottabb nézőpont? Mennyire érzi ezeket igaznak 0-100%?	Kimenet Mit csinált? Mi segített? Írja le újra az önben levő érzést Értékelje újra ennek intenzitását 0-100%
Mi történt? Ki volt még ott? Hol volt? Mikor volt? Mit csinált éppen?	Mit érzett a testében? Hol érezte azt a testében? Pl: szívdobogás gyorsul, mellkasi fájdalom, légszomj, fulladásérzés, szédülés, zavarodottság, forróság érzet, izzadás, remegés, ájulás érzés, stb.	Írja le az érzést egy szóval: (félelem, pánik, szorongás, terror, stb.)	Mit gondolt, mi lett volna a legrosszabb, ami történhetett volna? Mi lett volna a legrosszabb abban?	Ez tény vagy szubjektív vélemény? Lenne más magyarázat? Mi lenne valaki más reakciója? Milyen tanácsot adnék egy barátjának ebben a helyzetben? Az én viselkedésem mértéke arányos a helyzet jellegzetességeihez (adekvát a reakció a helyzetre) A helyzet ami ténylegesen annyira ijesztő, vagy az én elővételezésem szerint veszélyes a helyzet, és akkor a vélekedésem okozza a fizikai tüneteket és a szorongást, nem a helyzet	Mi a következménye annak, ha így reagálok egy ilyen helyzetben? Mi segít ilyenkor a legtöbbet? Mit kellene csinálnom, hogy nekem jobb legyen és a helyzet is oldódjon?