

Ημερολόγιο Πανικού-Greek

Προσαρμογή: Γρηγόρης Σίμος από το *Weekly Panic Log* της Judith Beck, Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

Ημέρ. ώρα	Διάρκεια/ Βαρύτητα (1-10)	Κατάσταση	Συμπτώματα	Ερμηνεία/ Σκέψεις/ Εικόνες	Αντιμετώπιση

1. Αίσθημα παλμών ή ταχυκαρδία, 2. Εφίδρωση, 3. Ήπια ή έντονη τρεμούλαος, 4. Δύσπνοια ή αίσθημα πλακώματος στο στήθος, 5. Αίσθημα πνιγμονής, 6. Προκάρδιος πόνος ή δυσφορία, 7. Ναυτία ή γαστρική δυσφορία, 8. Αίσθημα ζάλης, αστάθειας ή λιποθυμίας, 9. Αίσθηση μη πραγματικότητας ή αποξένωσης από τον εαυτό, 10. Φόβος απώλειας του ελέγχου ή τρέλας, 11. Φόβος θανάτου, 12. Μουδιάσματα ή μυρμηγκιάσματα, 13. Ξαφνικά αισθήματα ζέστης ή ρίγη