

# Panikdagbok

Datum: \_\_\_\_\_ Namn: \_\_\_\_\_

Registrera här varje panikattack som du upplever under dagen. En panikattack är en episod av intensiv rädsla eller obehag där några av nedanstående symtom utvecklas hastigt och når sin topp inom 10 minuter. Sätt ett kryss (x) för varje upplevt symtom vid varje attack.

Uppskatta sedan hur intensiv attacken var (se »skala A« nedan), hur länge den varade och om den var väntad, d.v.s. inträffade i en situation där den brukar uppstå. Slutligen, beskriv kort den situation i vilken panikattacken inträffade.

Symtom	Attack nummer:				
	1	2	3	4	5
1. Bultande hjärta eller hastig puls					
2. Svette					
3. Darrning eller skakning					
4. Känsla av att tappa andan					
5. Kvävningsskänsla					
6. Smärta eller obehag i bröstet					
7. Illamående eller obehag i magen					
8. Svindel, ostadighetskänslor eller matthet					
9. Overklighetskänslor					
10. Rädsla att mista kontrollen eller bli tokig					
11. Dödsskräck					
12. Domningar eller stickningar					
13. Frossa eller värmevallningar					
Attackens intensitet (se skala A nästa sida)					
Hur länge varade attacken?					
Var attacken väntad eller oväntad?					
Kort beskrivning av den situation i vilken panikattacken inträffade					

Strax före sänggåendet:

Försök uppskatta hur ångestfylld du har varit under dagen som helhet. Använd skalan (skala B) som illustreras nedan för att göra detta. På skalan betyder 0 ingen ångest alls och 100 den mest ångestfyllda dag du någonsin haft. 50 betyder mitt emellan dessa lägen. Välj den siffra mellan 0 och 100 som bäst beskriver hur ångestfylld du kände dig. Du kan välja vilken siffra som helst mellan 0 och 100 och inte enbart de som återges.

Så ångestfylld var jag under dagen: \_\_\_\_\_ (0–100)

Jag hade ingen panik alls i dag	<b>SKALA A: PANIKATTACKENS INTENSITET?</b>	Den mesta panik jag någonsin upplevt
0 ----- 10 ----- 20 ----- 30 ----- 40 ----- 50 ----- 60 ----- 70 ----- 80 ----- 90 ----- 100		
Jag hade ingen ångest alls i dag	<b>SKALA B: HUR ÅNGESTFYLLD VAR DAGEN?</b>	Den mest ångestfyllda dagen någonsin