

### HARJOITUS: PANIIKKIPÄIVÄKIRJA

Tässä harjoituksessa opetellaan paniikkipäiväkirjan avulla havainnoimaan paniikkikohtauksia tarkemmin sekä tunnistamaan niihin liittyviä katastrofitulkintoja ja keksimään tilalle vaihtoehtoisia, todennäköisempiä, tulkintoja.

Täytä paniikkipäiväkirjaa viikon ajan. Tee merkintä aina, kun olet kokenut paniikkikohtauksen tai selkeää ahdistusta. Paniikkipäiväkirja kannattaa täyttää mahdollisimman pian kunkin kohtauksen jälkeen.

Voit halutessasi pitää paniikkipäiväkirjaa myöhemmin uudelleen viikon pituisissa jaksoissa. Näin pystyt havainnoimaan voinnissasi tapahtuneita muutoksia.

#### Esimerkki:

Pvm, klo ja kesto	Tilanne	Ahdistuksen voimakkuus (0-100)	Tuntumukset kohtauksen aikana	Toiminta kohtauksen aikana ja jälkeen	Mitä ajattelit kohtauksen aikana	Vaihtoehtoinen tulkinta
19.7.2015 Klo 16 Kesto 10 min	Lounaalla työkavereiden kanssa	30	Huimaus, epätodellinen olo, puristava tunne rintakehässä	Olin tavallista hiljaisempi ja keskityin oman oloni tarkkailuun.	Apua, en pääse tilanteesta pois! Työkaverit varmasti huomaavat oudon käytökseni.	Työkaverit tuskin kiinnittivät asiaan huomiota.

# PANIIKIN OMAHOITO

## Paniikkipäiväkirja

Pvm, klo ja kesto	Tilanne	Ahdistuksen voimakkuus (0-100)	Tuntemukset kohtauksen aikana	Toiminta kohtauksen aikana ja jälkeen	Mitä ajattelit kohtauksen aikana	Vaihtoehtoinen tulkinta