



Harjoitus: Paniikkipäiväkirja

Paniikin omahoito-ohjelma

Tavoite:

Opit havainnoimaan paniikkikohtauksia tarkemmin sekä tunnistamaan niihin liittyviä katastrofitulkintoja.

Harjoituksen avulla opit keksimään katastrofitulkintojen tilalle vaihtoehtoisia ja todennäköisempiä tulkintoja sekä seuraamaan voinnissasi tapahtuvia muutoksia.

Ohje:

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.

Esimerkin ja täytettävän taulukon löydät seuraavalta sivulta.



Esimerkki:

Pvm, klo ja kesto	Tilanne	Ahdistuksen voimakkuus (0–100)	Tuntemukset kohtauksen aikana	Toiminta kohtauksen aikana ja sen jälkeen	Mitä ajattelit kohtauksen aikana?	Vaihtoehtoinen tulkinta
1.1.2022, klo 16, kesto 10 min.	Lounaalla työkavereiden kanssa	30	Huimaus, epätodellinen olo ja 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.

Oma paniikkipäiväkirjani:

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



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