



Övning: Panikdagbok

Mål

Du lär dig att lägga märke till panikattackerna noggrannare och identifiera relaterade katastroftolkningar.

Med hjälp av övningen lär du dig att hitta på alternativa och mer sannolika tolkningar för att ersätta katastroftolkningarna samt att följa upp förändringarna i ditt tillstånd.

Anvisning

Gör anteckningar i panikdagboken under en vecka.

Anteckna alltid när du har upplevt en panikattack eller tydlig ångest. Det lönar sig att göra anteckningar i panikdagboken så snart som möjligt efter en attack.

Om du vill kan du föra panikdagbok på nytt senare under perioder på en vecka. På det sättet kan du observera förändringar i ditt tillstånd

Du hittar en dagbok att fylla i på nästa sida.

Exempel

Datum, klockslag och längd	Situation	Ångestens intensitet (0–100)	Känslor under attacken	Åtgärd under och efter attacken	Vad tänkte du under attacken?	Alternativ tolkning
1.1.2022, kl. 16, längd 10 min.	Lunch med arbetskamrater	30	Yrsel, överklighetskänslor och en tryckande känsla i bröstet	Jag var tystare än vanligt och fokuserade på att observera mitt tillstånd.	Hjälp, jag kommer inte ur situationen! Mina arbetskamrater lägger säkert märke till mitt konstiga beteende.	Mina arbetskamrater uppmärksammade knappast saken.



Min panikdagbok

Datum, klockslag och längd	Situation	Ångestens intensitet (0-100)	Känslor under attacken	Åtgärd under och efter attacken	Vad tänkte du under attacken?	Alternativ tolkning