



Panikos atakos aprašas

Data ir laikas:	Baimės/nerimo įvertinimas (0-100 %):
------------------------	---

Situacija <i>Kas? Kur? Su kuo?</i>	Trigeriai <i>Kaip manote, kas iššaukė panikos priepuolį tuo metu?</i>
--	---

Simptomai	<input type="checkbox"/> Širdies daužymasis	<input type="checkbox"/> Šaltkrėtis arba karščio bangos
	<input type="checkbox"/> Prakaitavimas	<input type="checkbox"/> Galūnių tirpimas, dilgčiojimas
	<input type="checkbox"/> Drebinimas, virpėjimas	<input type="checkbox"/> Jausmas, lyg aplinka būtų netikra, nutolusi
	<input type="checkbox"/> Sunkumas kvėpuojant	<input type="checkbox"/> Baimė prarasti kontrolę arba išprotėti
	<input type="checkbox"/> Springimo jausmas	<input type="checkbox"/> Baimė mirti
	<input type="checkbox"/> Skausmas ar diskomfortas krūtinėje	<input type="checkbox"/> Kiti simptomai
	<input type="checkbox"/> Pykinimas, nemalonumas skrandyje	
	<input type="checkbox"/> Galvos svaigimas, alpuly	

Mintys (arba vaizdiniai) <i>Kokios mintys/vaizdiniai sukosi jūsų galvoje? Kas manėte, kad galėtų jums nutikti?</i>
--

Įveikos strategija <i>Kaip elgėtės panikos atakos metu? Ką darėte, kad jaustumėtės geriau?</i>
--