

## Pánik napló

Mikor kezdődött? .....

Mikor ért véget? .....

Milyen tüneteket tapasztaltam? .....

Hol voltam? .....

Milyen tevékenységet végeztem, amikor a roham elkezdődött? .....

Egyedül voltam? Ha nem, ki volt velem? .....

Hogyan lett vége a rohamnak? .....

Milyen érzések voltak bennem roham közben? .....

Milyen érzések voltak bennem roham közben? .....

Hogyan válaszolnék a jelen lévő félelmeimre? .....

Mit tettem, hogy lenyugtassam magam? .....

Hogyan szeretnék leközelebb válaszolni egy hasonló rohamra? .....