

Vurdering av panikkanfall

Navn:

Dato:

1. Hvor mange panikk anfall har du hatt i løpet av den siste uken?

2. Hvor ofte har du unngått situasjoner fordi du har vært redd for å få et panikkanfall?

0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8

Aldri

Halvparten av tiden

Hele tiden

3. Folk mestrer angsten på ulike måter. Skriv et nummer fra skalaen under ved siden av hver setning basert på hvor ofte du gjør dette når du er engstelig.

0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8

Aldri

Halvparten av tiden

Hele tiden

Antall	Antall	Antall
Sette meg ned	Ta beroligende medisiner	Lete etter utgangen
Kontrollere pusten	Forlate situasjonen	Bevege meg roligere
Prøve å slappe av	Distrahere meg	Holde fast i noe/noen
Kontrollere sinnet mitt	Ta pulsen	Prøve å være sammen med noen

4. Under er en oversikt over tanker som folk ofte har når de kjenner seg engstelige og nervøse. Vis hvor mye du tror på hver enkelt *når du er engstelig* ved å sette et tall fra skalaen under ved siden av tankene.

0 ----- 10 ----- 20 ----- 30 ----- 40 ----- 50 ----- 60 ----- 70 ----- 80 ----- 90 ----- 100

Tror ikke på tanken

Tror fullt og helt på tanken

Antall	Antall
Jeg får hjerteinfarkt	Jeg er i ferd med å bli gal
Jeg dør	Jeg får slag
Jeg får ikke luft	Jeg kveles
Jeg kollapser	Jeg blir blind
Jeg besvimer	Jeg blir lammet
Jeg mister kontrollen	Jeg kommer til å skrike
Jeg kommer til å kaste opp	Panikkanfallet tar aldri slutt

 Andre tanker som **ikke** er beskrevet her

Vurdering

1.

2.

3.