NORSK FORENING FOR KOGNITIV TERAPI

Eksempel kasusformulering panikklidelse (Clark, 1986)

SKRIV UT

Situasjon:

Alene hjemme
Kjente pulsen

Oppfattet fare:

Hva om jeg får panikk?

Angst

Trygghetsatferd:

Støtte meg til bordet
Sette meg ned
Ringe søster

Katastrofeoppfatninger:

Jeg mister pusten! (90%)
Jeg besvimer! (80%)
Jeg dør! (50%)

Fornemmelser:

Pulsøkning
Tungpustet
Svimmel
Prikking i armene

David M. Clark (1986). Oversatt til norsk av Jone Solberg Vik, Sverre Urnes Johnson & Asle Hoffart