

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

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.

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. _____