PANİK GÜNLÜĞÜ

Gün/ Tarih	**Durum** Ne oldu? Kiminle, nerede vs.	**Ana bedensel duyumlar** **Örn.** sersemlik, düşünce yarışması, soluksuz kalma, titreme, çarpıntı, göğüs ağrısı, bulantı, boğulma hissi	**Negatif düşünceler** Bedensel duyumları yorumlama örneğin' kalp krizi geçiriyorum.' ' bayılacağım' en kötü ne olabilir?	**Negatif düşüncelere cevap** Kendine yardımı dokunabilecek ne söylerdin?	**Davranış ve Sonuç** Ne yaptın? Panik atak sonucunda ne oldu?	**Panik atak kaç dakika sürdü?**