

Appendix A

Checklista manualtrohet

Panik 7-11 sessioner (fler vid behov)

Genomfört

Längd

Session 1 huvudpunkter:

- 1. Info om behandlingen
 - Struktur ____
 - Arbetsätt ____
- 2. Kartläggning
 - Panik förlopp, frekvens, debut ____
 - Senaste attacken ____
- 3. Koppla tanke – känsla ____
- 4. Hur mycket tror jag på tanken nu/då? ____
- 5. Idiosynkratisk modell ____
 - Stämmer? ____
 - Hur bryta? (Tankar) ____
- 6. Arbeta med 2 hypoteser ____

Hemuppgift:

1. Läs rational ____
2. Fylla i egen modell ____
3. Veckoskattning

Session 2 huvudpunkter:

- 1. Följ upp och repetera: rational
 - Modell
 - Rational
 - Hypoteser
 - Veckoskattning
- 2. Kartläggning och edukation fortsatt vid behov
 - SB, undvikanden, moderatorer, andras antaganden, mediciner, fokusskifte ____
- 3. Påbörja behandling
 - Experiment _____
 - Diskussion _____

Hemuppgift:

1. Läs rational ____
2. fylla i egen modell/panikdagbok ____
3. Experiment _____
4. Veckoskattning

Session 3-7 (10) huvudpunkter: _____

1. Följ upp och repetera: rational

- Veckoskattning
- Modell/panikdagbok
- Rational
- Hypoteser

2. Fortsätt behandling

- Experiment _____
- Experiment _____
- Experiment _____
- Diskussion _____

Hemuppgift:

1. Experiment _____
2. Panikdagbok _____
3. Veckoskattning

Session 3-7 (10) huvudpunkter: _____

1. Följ upp och repetera: rational

- Veckoskattning
- Modell/panikdagbok
- Rational
- Hypoteser

2. Fortsätt behandling

- Experiment _____
- Experiment _____
- Experiment _____
- Diskussion _____

Hemuppgift:

4. Experiment _____
5. Panikdagbok _____
6. Veckoskattning

Session 3-7 (10) huvudpunkter: _____

1. Följ upp och repetera: rational

- Veckoskattning
- Modell/panikdagbok
- Rational
- Hypoteser

2. Fortsätt behandling

- Experiment _____
- Experiment _____
- Experiment _____
- Diskussion _____

Hemuppgift:

7. Experiment _____
8. Panikdagbok _____
9. Veckoskattning

Session 3-7 (10) huvudpunkter: _____

1. Följ upp och repetera: rational

- Veckoskattning
- Modell/panikdagbok
- Rational
- Hypoteser

2. Fortsätt behandling

- Experiment _____
- Experiment _____
- Experiment _____
- Diskussion _____

Hemuppgift:

10. Experiment _____
11. Panikdagbok _____
12. Veckoskattning

Session 3-7 (10) huvudpunkter: _____

1. Följ upp och repetera: rational

- Veckoskattning
- Modell/panikdagbok
- Rational
- Hypoteser

2. Fortsätt behandling

- Experiment _____
- Experiment _____
- Experiment _____
- Diskussion _____

Hemuppgift:

- 13. Experiment _____
- 14. Panikdagbok _____
- 15. Veckoskattning

Session 3-7 (10) huvudpunkter: _____

1. Följ upp och repetera: rational

- Veckoskattning
- Modell/panikdagbok
- Rational
- Hypoteser

2. Fortsätt behandling

- Experiment _____
- Experiment _____
- Experiment _____
- Diskussion _____

Hemuppgift:

- 16. Experiment _____
- 17. Panikdagbok _____
- 18. Veckoskattning

Session 3-7 (10) huvudpunkter: _____

1. Följ upp och repetera: rational

- Veckoskattning
- Modell/panikdagbok
- Rational
- Hypoteser

2. Fortsätt behandling

- Experiment _____
- Experiment _____
- Experiment _____
- Diskussion _____

Hemuppgift:

- 19. Experiment _____
- 20. Panikdagbok _____
- 21. Veckoskattning

Session 3-7 (10) huvudpunkter: _____

1. Följ upp och repetera: rational

- Veckoskattning
- Modell/panikdagbok
- Rational
- Hypoteser

2. Fortsätt behandling

- Experiment _____
- Experiment _____
- Experiment _____
- Diskussion _____

Hemuppgift:

- 22. Experiment _____
- 23. Panikdagbok _____
- 24. Veckoskattning

Session 10-14 huvudpunkter: _____

1. Följ upp och repetera: rational

- Veckoskattning
- Modell/panikdagbok
- Rational
- Hypoteser

2. Fortsätt behandling fokus exponering in vivo

- Experiment _____
- Experiment _____
- Experiment _____
- Diskussion _____

Hemuppgift:

25. Experiment _____
26. Panikdagbok _____
27. Veckoskattning _____

Session 10-14 huvudpunkter: _____

1. Följ upp och repetera: rational

- Veckoskattning
- Modell/panikdagbok
- Rational
- Hypoteser

2. Fortsätt behandling fokus exponering in vivo

- Experiment _____
- Experiment _____
- Experiment _____
- Diskussion _____

Hemuppgift:

28. Experiment _____
29. Panikdagbok _____
30. Veckoskattning _____

Session 10-14 huvudpunkter: _____

1. Följ upp och repetera: rational

- Veckoskattning
- Modell/panikdagbok
- Rational
- Hypoteser

2. Fortsätt behandling fokus exponering in vivo

- Experiment _____
- Experiment _____
- Experiment _____
- Diskussion _____

Hemuppgift:

- 31. Experiment _____
- 32. Panikdagbok _____
- 33. Veckoskattning

Session 10-14 huvudpunkter: _____

1. Följ upp och repetera: rational

- Veckoskattning
- Modell/panikdagbok
- Rational
- Hypoteser

2. Fortsätt behandling fokus exponering in vivo

- Experiment _____
- Experiment _____
- Experiment _____
- Diskussion _____

Hemuppgift:

- 34. Experiment _____
- 35. Panikdagbok _____
- 36. Veckoskattning

Sista/näst sista sessionen huvudpunkter: _____

1. Följ upp och repetera: rational

- Veckoskattning
- Modell/panikdagbok
- Rational
- Hypoteser

2. Fortsätt behandling fokus exponering in vivo

- Experiment _____
- Diskussion _____
- Återfallsprevention _____

Hemuppgift:

- Experiment _____
- Återfallsprevention _____
- Postskattning