

Idiosynkratisk modell vid panik (Clark & Salkovskis, 2009)

1. Senaste attacken.

Vilken situation? Med vem? Var? Vad gjorde du när paniken startade? Försök att komma ihåg så mycket som möjligt.

2. Koncentrera på den värsta delen av attacken. Kartlägg kroppssensationer, tankar om sensationerna och emotionell respons till tanken.

a) När ångesten var som värst – vad var det första du noterade? Vilka kroppssensationer noterade du? Vad hände i din kropp? Vilka symptom besvärade dig mest? Vilka var mest skrämmande?

b) När du noterade dessa starka sensationer – vilka tankar for genom huvudet (vad tänkte du?). Vad betydde symptomen för dig? Vad var det värsta som kunde hända? Hade du en bild av vad som kunde hända?

När du noterade känslan (exv. oro), vad for genom huvudet, vad tänkte du?

När du tänkte (exv. tänk om jag får en attack) – vad kände du.

3. Lista sambandet mellan sensationer och specifika tolkningar "Mina tankar kring det värsta som kan hända under en attack"

Ex. Kvävningsskänsla = jag dör

(Hur mycket klienten tror på tanken nu – och när sensationerna är som starkast, 0-100%)

4. Hur attacken byggdes upp. Vad var det första du noterade när attacken startade? (kan ofta vara små saker exv. Situationer där man tidigare haft attack, kroppssensationer, upplever ångest, or mm). Vilka tankar for genom huvudet?

5. Kartlägg vidmakthållande.

Gjorde du något för att försöka stoppa (den specifika katastrofen) från att inträffa?

Valde du att *inte* göra något för att du trodde att det skulle bli värre?

Gjorde du något för att kontrollera sensationerna? Om så, om du inte kontrollerat dem – vad var det värsta som kunde hända?

Lista situationer och aktiviteter där panik vanligen uppstår (triggers).

Finns det några situationer där det är mer sannolikt att du får en attack?

Kommer attacker vid specifika aktiviteter? Finns det situationer/aktiviteter du undviker pga av rädsla för att få en attack?

Kontroll och monitorering. Kontrollerar du fysiska symptom mellan attackerna? Hur gör du det? (Om du inte kontrollerat (eller andra SB) hur sannolikt tror du att katastrofen (exv. Hjärtklappning, yrsel mm) inträffat om du inte använt SB)

6. Formulera (rita idiosynkratisk modell) – diskutera ond cirkel och vidmakthållande – finns det något sätt att bryta den onda cirkeln?

Trigger (yttre/inre) - Upplevt hot - Känslor - Kroppssensationer - Katastroftankar - Vidmakthållande