

Återfallsprevention vid Paniksyndrom

1. Hur utvecklades problemet?

2. Vad vidmakthöll det?

3. Vilka var de huvudsakliga kroppsliga sensationerna som besvärade dig och hur tolkade du dem? Ta hjälp av tabellen nedan

Kroppsliga sensationer	Tolkning Före	Efter

4. Vad lärde du dig i behandlingen som var användbart?

5. Vilka var dina mest ohjälpsamma tankar/föreställningar? Vilka alternativa förklaringar hittade du till dessa tankar/föreställningar?

Ohjälpsamma tankar/föreställningar

Alternativa förklaringar

6. Beskriv de mest hjälpsamma beteendeexperimenten och vad du lärde dig av dem både på och utanför sessionerna.

7. Hur kan du fortsätta bygga på det du lärt dig?

8. Hur ska du hantera panikattacker eller paniktankar/-känslor framöver?

9. Vad skulle kunna orsaka ett bakslag och hur ska du hantera ett bakslag?

10. Du kan använda denna sida för att rita din modell för panikattacker