

Jurnalul de panică

Săptămâna: _____

Completează cât mai curând după episod. Notează ce îți amintești – nu trebuie să fie exact.

EPISODUL 1

DATA ȘI ORA		UNDE ERAM, CU CINE	CE FĂCEAM
CE AM SIMȚIT ÎN CORP bifează tot ce se potrivește ☐ inimă accelerată ☐ durere în piept ☐ senzație de irealitate ☐ transpirații ☐ greață ☐ teama că îmi pierd controlul ☐ tremur ☐ amețeală ☐ teama că voi muri ☐ senzație de sufocare ☐ frisoane sau valuri de căldură ☐ nod în gât ☐ furnicături sau amorțeli			
CEL MAI PUTERNIC SIMPTOM		CÂT DE INTENS	
cu ce a început		0–100	
CÂT A DURAT PÂNĂ LA VÂRF		CÂT A DURAT ÎN TOTAL	
minute		minute	
CE AM CREZUT CĂ SE VA ÎNTÂMPLA			
gândul din vârful episodului			
CE AM FĂCUT		CE S-A ÎNTÂMPLAT DE FAPT	
inclusiv ce am evitat			

EPISODUL 2

DATA ȘI ORA		UNDE ERAM, CU CINE	CE FĂCEAM
CE AM SIMȚIT ÎN CORP bifează tot ce se potrivește ☐ inimă accelerată ☐ durere în piept ☐ senzație de irealitate ☐ transpirații ☐ greață ☐ teama că îmi pierd controlul ☐ tremur ☐ amețeală ☐ teama că voi muri ☐ senzație de sufocare ☐ frisoane sau valuri de căldură ☐ nod în gât ☐ furnicături sau amorțeli			
CEL MAI PUTERNIC SIMPTOM		CÂT DE INTENS	
cu ce a început		0–100	
CÂT A DURAT PÂNĂ LA VÂRF		CÂT A DURAT ÎN TOTAL	
minute		minute	
CE AM CREZUT CĂ SE VA ÎNTÂMPLA			
gândul din vârful episodului			
CE AM FĂCUT		CE S-A ÎNTÂMPLAT DE FAPT	
inclusiv ce am evitat			

Jurnalul de panică *de ce ajută*

Ce face jurnalul, de fapt

Panica trăiește din imprevizibil. Atâta timp cât episoadele par să vină de nicăieri și să poată dura oricât, teama de următorul episod devine ea însăși problema principală. Notarea le transformă în ceva cu formă: un început, un vârf, un sfârșit.

Trei lucruri pe care le vei observa

- Vârful trece. Un atac de panică ajunge de obicei la intensitatea maximă în câteva minute și apoi scade, chiar dacă nu faci nimic. Cifrele tale vor arăta asta mai convingător decât orice explicație.
- Gândul se repetă. De cele mai multe ori, în vârful episodului apare aceeași temere — că se întâmplă ceva cu inima, că vei leșina, că îți pierzi mințile. Odată scrisă, poate fi verificată.
- Ce ai crezut că se va întâmpla nu s-a întâmplat. Coloana aceea, completată de zece ori, spune ceva ce nu poate fi spus altfel.

Despre ce ai făcut ca să treci prin episod

Ieșirea din magazin, statul jos, verificarea pulsului, deschiderea geamului, telefonul dat cuiva — toate aduc ușurare pe moment. Notează-le oricum, fără să te judeci. Sunt utile tocmai pentru că arată unde se întreține cercul: atacul trece de la sine, dar mintea reține că ai scăpat pentru că ai făcut ceva.

IMPORTANT

Dacă simptomele apar pentru prima dată, dacă durerea în piept e intensă sau iradiază, dacă apar leșin, tulburări de vedere sau vorbire, mergi întâi la medic. Panica se diagnostichează după ce au fost excluse cauzele medicale, nu înainte.