Belirti günlüğü

Tekrarlayan bir belirtiyi her seferinde bağlamıyla kaydeder; panik, ağrı ve yorgunluk ya da madde kullanımı için hazır ayarlı.

Nerede, ne oluyordu?

Ne hissetti?

Aklından ne geçti?

Ne yaptı?

Sonra ne oldu?

Bir dahaki sefere ne deneyebilir?

Bedensel duyumlar

☐ Çarpıntı ☐ Nefes darlığı ☐ Baş dönmesi ☐ Titreme ☐ Terleme ☐ Göğüste sıkışma

☐ Uyuşma, karıncalanma ☐ Bulantı ☐ Gerçek dışılık hissi

En korkutucu yorum

Duyumlar olurken ne olacağından korktu? Örneğin "kalp krizi geçiriyorum".

---

an bu yoruma ne kadar inandı?

Bu yoruma yanıtı

Atak ne kadar sürdü?

Şiddet (0–10)

---

sırada ne yapıyordu?

Ne, ne kadar?

Kiminle?

Kişileri rolüyle yazın.

İstek ne kadar güçlüydü? (0–10)
