Panik: yanlış alarm

Panik belirtilerini bir yanlış alarm olarak anlatır; duyum, korkutucu yorum, daha çok kaygı ve daha çok duyum döngüsünü gösterir.

Hangi belirtileri yaşıyor?

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

☐ Uyuşma, karıncalanma ☐ Bulantı ☐ Gerçek dışılık hissi

Belirtiler olurken aklından geçen yorum

En korkutucu olanı, danışanın kendi cümlesiyle.

---

an bu yoruma ne kadar inandı?

---

sırada ne yaptı?

Kaçınma ya da güvenlik davranışı.
