

# Angstprotokoll

Datum anzeige

**Wo befinden sie sich momentan und wie ist die Umgebung?**

*Sie können ihre Antwort in die Box eintragen*

”

**Versuchen Sie, ihre Angst zu beschreiben?**

*Sie können ihre Antwort in die Box eintragen*

”

**Was könnte nach Ihrer Meinung die Ursache ihrer Angst sein?**

*Sie können ihre Antwort in die Box eintragen*

**Gibt es Bestimmte Auslöser?**

**Wie zum Beispiel Stree, Koffein, Schlafmangel, Soziale Veranstaltungen oder Erinnerung an ein traumatisches Ereignis.**

*Sie können ihre Antwort in die Box eintragen*

**Symptome;**

Brustschmerzen	Taube Hände
Schüttelfrost	Taubheit
Kälte	Kurzatmigkeit
Kalte Hände	Schwitzen
Schwindel	Angespannte Muskeln
Gefühl der Gefahr	Kribbelnde Hände
Herzrasen	Zittern
Hitzewallungen	Tremor
Brechreiz	Schwäche
Nervosität	

**Hat etwas gegen die Panikattacke geholfen?**

*Hier können sie frei Eintragen, was Ihnen möglicherweise bei einer Attacke geholfen hat. Über den «Save Entry» Knopf wird ihr Eintrag gespeichert und kann im Profil angesehen werden.*