

# Panikattacke Protokoll

Datum/ Uhrzeit Anzeige

## Zeit und Panikstärke

*Auswahlregler von 1-10 für die Einschätzung der Stärke der Panikattacke. Durch Drücken von «Add Severity» bestätigen. Kann beliebig oft verändert werden über die Zeit*

## Symptome;

Angst	Übelkeit
Brust Schmerzen	Nervosität
Schüttelfrost	Taube Hände
Erstickungsgefühl	Taubheit
Kälte	Erhöhter Puls
Kalte Hände	Kurzatmigkeit/ Hyperventilation
Schwindel	Schwitzen
Gefühl in Gefahr zu sein	Angespannte Muskeln
Ausweglosigkeit	Kribbelnde Hände
Herzrasen	Zittern
Hitzewallungen	Tremor
Irrationales Denken	Schwäche

## Auslöser

Auslöser Auswählen

*Über die «Choose an option» Funktion können Auslöser ausgewählt werden. Diese sind:*

Stress  
Coffein  
Schlafmangel  
Soziale Veranstaltung  
Erinnerung an ein traumatisches Erlebnis  
Alkohol  
Konflikt Situationen  
Familiäre Probleme

*Über «Add new trigger» können weitere persönliche Auslöser eingegeben werden und über «Add Trigger» gespeichert werden.*

## 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.*