

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.