

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

Über «Add new symptom» können weitere persönliche Symptome eingegeben werden. Mit einem Klick auf «Add Symptom» werden diese gespeichert.

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.