

78 Ugeskema

Ugentligt registreringskema for angstanfald

Navn Dato

Instruktion: Anvend dette skema til at beskrive dine angstanfald (både fulde anfald og med begrænsede symptomer). Udfyld skemaet så hurtigt som mulig efter angstanfaldet for at sikre, at beskrivelsen bliver præcis.

Adfærd for at stoppe angsten? Virkede adfærden?					
Angstvoldende fortolkning af symptomer					
Kort beskrivelse af symptomer					
Angstintensitet (0-10)					
Dato, tidspunkt, varighed af angst-episodens »top«	1.	2.	3.	4.	5.