



ВАХТЕННЫЙ ЖУРНАЛ

(техника прямого предписания при ПА)

Паническая атака характеризуется быстрым нарастанием страха и, в большинстве случаев, кратковременностью. Обычно это состояние сопровождается различными страхами, например, страхом смерти, страхом сойти с ума или потерять контроль над собой. Также, страдающие паническими атаками, часто воспринимают симптомы панической атаки как проявление опасных заболеваний (например, инфаркт миокарда или инсульт). Эти тревожные мысли усиливают состояние паники.

Для того, чтобы разорвать порочный круг, помочь себе пережить приступ ПА и со временем исцелить симптом наравне с другими предписаниями начните вести Вахтенный журнал.

ИНСТРУКЦИЯ: заполнять строго во время приступа, а не после! Заполняем таблицу, описываем свои мысли, чувства, состояния сразу по ходу происшествия. В последнем столбце даем субъективную оценку на сколько от 0 до 10 страшно во время приступа. Где 0 – страха нет совсем, 10 – ужас и страх максимальны.

Можно распечатать таблицу ниже, но лучше купить блокнот, разлиновать в соответствии с таблицей ниже и носить с собой, заполнять сразу, как только начнется приступ.

Ответственность. Имейте ввиду, ведение Вахтенного журнала является одним из предписаний во время лечения ПА и фобий. Для полноценного, устойчивого результата и корректного лечения необходим контроль состояния со стороны специалиста и корректировка предписаний в соответствии с изменениями в самочувствии. Вы берете на себя 100% ответственность за результаты выполнения данного предписания без наблюдения специалиста.

дата / время	Место ситуации	Чувства, эмоции, состояния	Мысли	Люди вокруг	Баллы