Autorregistro de _____ Nº ____

Diario de Pánico

Fecha	Hora	Situación	Ansiedad Anticipatoria	Ataque de Pánico		Duración	Síntomas	Intensidad
0.00.00	0:00			situacional	inesperado	en min.		unidades USA

✹**Ansiedad Anticipatoria**: si ha habido, señalar su intensidad en unidades USA (0-100).
✹**Síntomas** (marcar el número, y su secuencia (ejemplo: 1⇨ 5 ⇨ 1 ⇨ 2 ⇨ 4...).
1.Palpitaciones, taquicardias, latido acelerado. / 2.Sudoración, rubor, palidez. / 3.Sensación de ahogo, disnea, suspiros, opresión torácica. / 4.Temblor, rigidez muscular, chirrido de dientes. / 5.Zumbidos de oídos, sofocos o escalofríos, visión borrosa. / 6.Náuseas o molestias abdominales. / 7.Mareo, aturdimiento o sensación de desmayo. / 8.Sensación de irrealidad o despersonalización. / 9.Miedo a perder el control o enloquecer. / 10.Miedo a morir.

By Quino Villa.