سريرة
SAREERA

سجل نوبات الهلع

سجّل كل نوبة بعد ما تهدأ. مع الوقت بنشوف وش يسبقها، ووش الفكرة اللي تخليها تكبر، ووش صار فعلًا.

التاريخ والوقت	وين كنت ووش كنت أسوي	الأعراض في جسمي	وش خفت يصير	شدة الخوف (٠–١٠٠)	وش سويت	وش صار فعلًا

أعراض النوبة توصل لأعلى شي خلال دقايق وبعدها تخف. لاحظ هل صار الشي اللي خفت منه.

© ٢٠٢٦ سريرة. جميع الحقوق محفوظة. يُسمح للأخصائي بطباعته واستخدامه مع عملائه، ويُمنع إعادة نشره أو بيعه.