

NOME _____
Idade _____

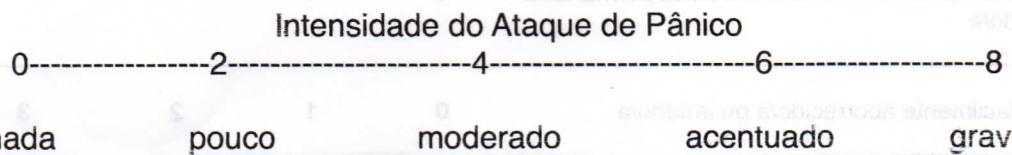
pront _____
DATA _____ / _____ / _____

Diário de Ataques de Pânico

Definição de Ataque de Pânico: Crises espontâneas, súbitas, de mal-estar e sensação de perigo ou morte iminente, acompanhadas de diversos sintomas físicos, tais como:

LISTA DSM 5

1) medo de morrer; 2) medo de perder o controle e enlouquecer; 3) despersonalização (impressão de desligamento do mundo exterior, como se a pessoa estivesse vivendo um sonho) e desrealização (distorção na visão de mundo e de si mesmo que impede diferenciar a realidade da fantasia); 4) dor e/ou desconforto no peito que podem ser confundidos com os sinais do infarto; 5) palpitações e taquicardia; 6) sensação de falta de ar e de sufocamento; 7) asfixia; 8) sudorese; 9) náusea ou desconforto abdominal; 10) tontura ou vertigem; 11) ondas de calor e calafrios; 12) adormecimento e formigamentos; 13) tremores, abalos e estremecimentos.



PERÍODO DE 1 SEMANA

GAD-7

Durante as últimas 2 semanas, com que freqüência você foi incomodado/a pelos problemas abaixo?

Nenhuma vez Vários dias Mais da metade dos dias Quase todos os dias

(Marque sua resposta com "x")

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1. Sentir-se nervoso/a, ansioso/a ou muito tenso/a | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Não ser capaz de impedir ou de controlar as preocupações | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Preocupar-se muito com diversas coisas | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Dificuldade para relaxar | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Ficar tão agitado/a que se torna difícil permanecer sentado/a | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Ficar facilmente aborrecido/a ou irritado/a | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Sentir medo como se algo horrível fosse acontecer | 0 | 1 | 2 | 3 |

(For office coding: Total Score T _____ = _____ + _____ + _____)