****

**Kontrolelys vir paniek aanvalle**

Word jy gepla deur die volgende?

|  |  |
| --- | --- |
| **Ja  Nee** | Herhaalde of onverwagte "aanvalle" waartydens jy skielik oorkom word deur intense vrees of ongemak vir geen oënskynlike rede nie |

Indien Ja, tydens 'n aanval het jy ervaar enige van hierdie simptome?

|  |  |
| --- | --- |
| **Ja  Nee** | Hartkloppings |
| **Ja  Nee** | Sweet |
| **Ja  Nee** | Spiertrekkings of bewe |
| **Ja  Nee** | Kortasem |
| **Ja  Nee** | Verstik |
| **Ja  Nee** | Borskaspyn |
| **Ja  Nee** | Naarheid of abdominale ongemak |
| **Ja  Nee** | "Jellie" bene |
| **Ja  Nee** | Duiseligheid |
| **Ja  Nee** | Vrees om beheer te verloor of "mal te word" |
| **Ja  Nee** | Vrees vir die dood |
| **Ja  Nee** | Lam gevoel of naalde en spelde gevoel |
| **Ja  Nee** | Koue rillings of warm gloede |

As gevolg van hierdie aanvalle, het jy...

|  |  |
| --- | --- |
| **Ja  Nee** |  'n vrees ervaar vir plekke of situasies waar om hulp te kry of te ontsnap dalk moeilik kan wees, soos in 'n skare of op 'n brug? |
| **Ja  Nee** | gevoel dat jy nie in staat is om te reis sonder 'n metgesel nie? |

Vir ten minste een maand ná 'n aanval, het jy...

|  |  |
| --- | --- |
| **Ja  Nee** | ‘n aanhoudende gevoel van kommer oor wat as nog 'n ander aanval gebeur? |
| **Ja  Nee** | Bekommerd gevoel oor om 'n hartaanval te kry of "mal te word"? |
| **Ja  Nee** | jou gedrag verander om die aanval te akkommodeer? |

Meer as een siekte op die dieselfde tyd kan dit moeilik maak om die verskillende toestande te diagnoseer en behandel. Depressie en middelmisbruik is onder die siektetoestande wat soms paniekversteuring kompliseer.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ja  Nee** | Het jy veranderinge ervaar in slaap of eet gewoontes? |

Op meer dae as nie, voel jy...

|  |  |
| --- | --- |
| **Ja  Nee** | hartseer of depressief? |
| **Ja  Nee** | asof jy niks omgee vir lewe nie? |
| **Ja  Nee** | waardeloos of skuldig? |

Gedurende die afgelope jaar, het die gebruik van alkohol of dwelms...

|  |  |
| --- | --- |
| **Ja  Nee** | gelei tot jou versuim om jou verantwoordelikhede met werk, skool of gesin te vervul? |
| **Ja  Nee** | jou in 'n gevaarlike posisie geplaas, soos in 'n motor onder die invloed? |
| **Ja  Nee** |  jou gearresteer gekry? |
| **Ja  Nee** | aangehou ondanks dat dit probleme veroorsaak vir jou of jou geliefdes? |

**Verwysing:**
Diagnostiese en Statistiese Handleiding van Geestelike Versteurings, Vierde uitgawe. Washington, DC, Amerikaanse Psigiatriese Vereniging, 1994.