

## Record de Ansiedad

Fecha: 8-30-2011\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_ Duracion : \_\_\_\_\_

Con quien estaba:

Sola\_\_\_\_\_ Esposo\_\_\_\_\_ Amigo/a\_\_\_\_\_ Extranero/a\_\_X (en terapia) \_\_\_\_\_

Habia una situacion estressante: Si/No Era el ataque esperado? Si/No

Maxima Ansiedad (circule)

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8

Minimo

Medio

Alta

Sensacion Que tube:

Latido fuerte del Corazon\_

**Adormecimineto**/Hormigueo: Pies/punta de los dedos \_\_\_\_\_

Piquete/punzada pecho \_\_\_\_\_

Nusea/vomito \_\_\_\_\_

Mareo \_\_\_\_\_x (poco)

Dolor o Pecho Apretado\_\_\_\_\_

Oleadas de **Calor**/frio: X\_\_\_\_\_

Miedo a enloquecer\_\_\_\_\_

Falta de Aire: \_\_\_\_\_

Miedo a Perder el Control\_\_\_\_\_

Temblor\_X\_

Miedo a morir \_\_\_\_\_

Pensamientos que tube: **Me siento mejor; Hoy voy a terapia; Gracias Dios Mio que me siento mejor y con confianza.**

---

---

## Record de Ansiedad

Fecha: 8-27-30\_\_\_ Hora: \_\_3pm \_\_\_\_\_ Duracion : \_2 horas total

Con quien estaba:

Sola \_\_x\_\_\_ Esposo \_\_\_\_\_ Amigo/a \_\_\_\_\_ Extrano/a \_\_ \_\_\_

Habia una situacion estressante: Si/NO Era el ataque esperado? Si/NO

Maxima Ansiedad (circule)

0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8

Minimo

Medio

Alta

Sensacion Que tube:

Latido lento del Corazón: x

Adormecimineto/Hormigueo: Pies/punta de  
los dedos, brazos

Piquete/punzada pecho X\_\_

Nusea/vomito \_X\_

Mareo \_\_\_x (poco)

Dolor o Pecho Apretado: un poco apretado \_\_\_

Oleadas de **Calor**/frio: XC\_\_\_

Miedo a enloquecer\_\_\_

Falta de Aire: \_un poco

Miedo a Perder el Control\_\_\_

Temblor\_\_

Miedo a morir \_\_\_

Pensamientos que tube: Me va dar la ansiedad pero voy a tomar aire.

---

