

IL MIO ATTACCO DI PANICO

	Primo attacco di panico	Ultimo attacco di panico
Cosa ti ricordi?		
Dove ti trovavi?		
Cosa era successo poco prima?		
Primi segnali avvertiti		
Emozioni provate		
Pensieri negativi		
Cosa hai fatto durante l'attacco di panico?		
Cosa hai fatto subito dopo?		
Cosa hai fatto i giorni successivi?		
Hai chiesto aiuto? A chi?		