

## HOJA DE EVALUACIÓN INICIAL DEL PÁNICO-AGORAFOBIA. ELIA ROCA

Más información en web de Elia Roca: [www.cop.es/colegiados/PV00520](http://www.cop.es/colegiados/PV00520)

Subraya cada una de las sensaciones internas que sueles notar en un ataque de pánico:

- Palpitaciones, sacudidas del corazón o notar que late más deprisa
- Temblores o sacudidas
- Sensación de ahogo o falta de aliento
- Sensación de atragantarse
- Opresión o malestar en el pecho
- Náuseas o molestias abdominales
- Inestabilidad, mareo o sensación de desmayo
- Parestesias (sensación de entumecimiento o hormigueo)
- Sudor, escalofríos o sofocaciones
- Desrealización (sensación de irrealidad)
- Despersonalización (sentirse separado de uno mismo)
- Sequedad de boca
- Otras (señala cuales).....

Al notar esas sensaciones **¿qué es lo peor que temes que puede ocurrirte?**. Anota cada pensamiento **catastrofista** y tu **grado de creencia** en él en el momento de la crisis (de 0 a 10)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### ¿Qué haces para evitar el desastre que temes?

Ejs. tomar medicación, distraerte, rezar, relajarte, sentarte, pensar determinadas cosas (si es así, enuméralas), o cualquier otro comportamiento dirigido a “evitar el desastre temido“ (anótalo)

.....

.....

.....

.....

.....

¿Crees que tu principal problema podría concretarse en el temor a tener crisis (o ataques), durante las cuales experimentas sensaciones internas que te dan miedo, porque temes que puedan ser señal de que te ocurra algo peligroso? .....

### Si es así, continua rellenando este cuestionario

¿Has recibido anteriormente algún tratamiento psicológico para este problema?. Si es así, indica:

- quién te trató.....
- qué tipo de tratamiento llevaste a cabo.....
- durante cuánto tiempo .....
- qué beneficios obtuviste.....
- cuándo acabó ese tratamiento.....

¿Has sido tratado anteriormente con fármacos por este problema?.....Si es así explica:

- quién te trató.....
- qué fármacos tomaste.....
- durante cuanto tiempo.....
- qué beneficios obtuviste.....
- cuánto hace que los dejaste.....

Indica si estás tomando alguna medicación en la actualidad. Si es así, señala por cada tipo de medicación que tomas:

Nombre del fármaco	Cuántos tomas al día y de cuántos mgrs.	Qué especialista te lo recomendó	Desde cuándo lo tomas
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

¿Cuándo sufriste la primera (o primeras) crisis que dio origen a tu problema?.....  
 ¿Puedes describir qué sensaciones internas notaste y qué es lo peor que temiste que pudiese ocurrirte durante la crisis?.....  
 .....  
 .....  
 .....

¿Recuerdas si hubo alguna circunstancia que creas que pudo influir en que tuvieses esa crisis?....  
 -estabas nervioso por algo (explica por qué).....  
 -habías tomado algún excitante (explica tipo y cantidad).....  
 -habías observado en alguien de tu entorno una enfermedad física o mental con síntomas aparentemente similares (señala en quien y de qué enfermedad se trataba) .....  
 .....  
 -habías estado preocupado anteriormente por alguna enfermedad tuya real o no (si es así explicarlo).....  
 -se daban otras circunstancias que, en tu opinión, pudieron influir en que tuvieses tu primera crisis o en que le cogieses miedo a las sensaciones internas (señálalas).....  
 .....  
 .....  
 .....

¿Alguien de tu familia o amigos ha tenido problemas nerviosos parecidos?.....  
 .....  
 .....

Desde el inicio de este problema ¿has tenido periodos de mejoría?.....  
 Si es así, señala cuándo y a qué crees que se debieron esas mejorías.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

¿Has tenido periodos de empeoramiento?.....  
 Si es así, señala cuándo y qué crees que influyó en que empeorases.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

En la actualidad ¿cuáles son las sensaciones que te producen más miedo?.....

.....

¿Qué es lo peor que piensas que puede ocurrirte en los momentos en que notas las sensaciones que te dan miedo?.....

.....

Cuando las notas ¿utilizas alguna estrategia para reducirlas?. Si es así, señala cuál: distraerte, hacer respiración diafragmática lenta, hablarte a ti mismo para tranquilizarte y darte ánimos, relajarte, tomar medicación; otras (señala cualquier cosa que hagas para intentar reducir la ansiedad)

.....

¿Cuáles de estas estrategias te resultan más útiles para reducirla?.....

.....

.....

Indica el número aproximado de crisis que has experimentado durante el último mes.....

Más información en web de Elia Roca: [www.cop.es/colegiados/PV00520](http://www.cop.es/colegiados/PV00520)