

GRILLE D'AUTO-OBSERVATION DES ATTAQUES DE PANIQUE*(GAAP)

Date	Heure	Durée <i>(min.)</i>	Intensité <i>(1-10)</i>	Étiez-vous :	Type d'attaque de panique :	Sensations éprouvées lors de l'attaque		À quoi pensiez-vous
				1. seul 2. accompagné <i>(par qui)</i>	1. Déclenchée par l'exposition à une situation anxiogène ou qui a été problématique 2. Déclenchée à la pensée d'une situation qui vous inquiète, que vous craignez qui soit problématique, et qui va survenir. 3. Déclenchée par des sensations physiques. 4. Spontanée, inattendue, qui arrive comme par surprise. <i>(Si réponse 1, 2, 3, veuillez préciser.)</i>	1. Étouffement 2. Étourdissements 3. Palpitations 4. Tremblements 5. Transpiration 6. Étranglement 7. Nausée ou gêne abdominale 8. Irréalité/ne pas être là	9. Engourdissements/picotements 10. Chaleurs/frissons 11. Douleur ou gêne thoracique 12. Peur de mourir 13. Peur de devenir fou ou de perdre le contrôle	a. avant b. pendant c. après l'attaque de panique?
								a- _____ b- _____ c- _____ _____
								a- _____ b- _____ c- _____ _____
								a- _____ b- _____ c- _____ _____
								a- _____ b- _____ c- _____ _____
								a- _____ b- _____ c- _____ _____

* Une attaque de panique se définit par un niveau d'anxiété élevé accompagné par de fortes réactions physiques (étouffement, étourdissements, palpitations, tremblements, etc.) et psychologiques (peur de mourir, de devenir fou, etc.) ainsi que par un désir intense d'échapper à la situation.