KOGNITIVNO - BIHEVIORALNI MODEL PANIČNOG POREMEĆAJA I AGORAFOBIJE

Tjelesno uzbuđenje
(vrtoglavice, teškoće disanja, tresenje, mučnina, žmarci, ubrzan rad srca...)

Katastrofične interpretacije
("Poludjet ću", "Umirem", "Gubim kontrolu")

Prekomjerna budnost
(Intenzivna usmjerenost na bilo kakve unutarnje osjećaje ili senzacije.)

Uzbuđenje
(Povećane tjelesne senzacije i briga.)

Lažni alarmi
("Ovo znači da ludim, gubim kontrolu, umirem, imam infarkt...")

PANIKA
("Nešto ozbiljno nije u redu!!")

Aniticipirajuća anksioznost (Povećane brige prije događaja da ćete biti anksiozni ili uzbuđeni.)

Izbjegavanje
(Izbjegavanje ili bijeg iz bilo čega što vam stvara neugodu.)

AGORAFOBIJA
(Općenito izbjegavanje situacija za koje se bojite da će izazvati anksioznost ili paniku. Izbjegavate bilo što što može povećati anksioznost ili uzbuđenje (primjerice, gužve, otvorene prostore...)

Sigurnosna ponašanja
(Oslanjanje na druge ljude ili ponašanja za koja mislite da će smanjiti opasnost - tražiti ohrabrenje, pokušati umanjiti učinak podražaja, smanjiti svoje ponašanje (primjerice, vježbanje) tako da osjetite malo uzbuđenje.)

Magične sigurnosne misli
("Moja sigurnosna ponašanja sprečavaju da stvari izmaknu kontroli, "Ona me štite".)