

Interoceptivni testovi indukcije simptoma

Glavni cilj ovih testova je prepoznati osjete koji su postali okidači tjeskobe ili straha koji prethode napadu panike. Neke od ovih vježbi vjerojatno će potaknuti pojavu fizičkih senzacija koje su vrlo slične onima koje se javljaju tijekom napada panike. Vježbe u nastavku obično se koriste tijekom seanse kako bi se inducirali simptomi koji nalikuju simptomima napada panike. Klijente se potiče da pojačaju simptome najviše što mogu podnijeti, ali im se također kaže da mogu prekinuti vježbu u bilo kojem trenutku. Testovi sa ovog popisa mogu se koristiti kao vježbe interoceptivnog izlaganja tijekom tretmana.

	<i>Postupak indukcije simptoma</i>	<i>Doživljeni tjelesni osjeti i njihov intenzitet (0-10) 0= nemam nikakav osjet 10=neizdržljiv osjet</i>	<i>Anksioznost/strah (0-10)</i>			<i>Sličnost osjeta sa stvarnim napadom panike DA/NE</i>
			<i>prije izlaganja</i>	<i>tijekom izlaganja</i>	<i>nakon izlaganja</i>	
1	Tresti glavom s jedne na drugu stranu (30 sek)					
2	Držati glavu između koljena (30 sek), zatim brzo podignuti glavu					
3	Trčati na mjestu (1 min)					
4	Zadržati dah (30 sek)					
5	Držati sve tjelesne mišiće napetim (1 min)					
6	Disati kroz usku slamku (2 min)					
7	Vrtiti se na stolici ili na mjestu (1 min)					
8	Hiperventilirati (1 min)					
9	Buljiti u svjetlo (žarulja <40 vati) 1 minutu, zatim pročitati paragraph teksta					
10	Nešto drugo:					