יום	שעת התחלה	שעת סיום	דירוג חרדה בשיא 1-10	דירוג חרדה בסוף 1-10	תיאור האירוע	תסמינים	מחשבות אוטומטיות	מחשבות חלופיות
שבת 1.8.2016	20:00	20:28	7	2	נסעתי עם אחותי לבית של ההורים ובדרך כשעברנו ברמלה כתם נלחצתי והתחיל לי התקף.	הרגשתי סחרחורת מחנק ומנותקת מהסביבה. הרגשתי שאני לא מרוכזת נשמתי מהר.	אני הולכת להתעלף. הולך להיות לי התקף. כל החיים יהיו לי התקפי חרדה. ההתקפים אומרים שיש לי משהו שאי אפשר לפתור	כל התופעות האלו מעידות על כך שיש לי התקף חרדה ולא משהו אחר. לי תופעה אופיינית להתקף חרדה. לא מתעלפים מהתקף חרדה. כל התקף שהיה לי עד כה נגמר כעבור כמה דקות. אנשים פותרים התקפי חרדה, לי תופעה די נפוצה.

יום	שעת התחלה	שעת סיום	דירוג חרדה בשיא 1-10	דירוג חרדה בסוף 1-10	תיאור האירוע	תסמינים	מחשבות אוטומטיות	מחשבות חלופיות