

Registro de pensamientos relacionados con el pánico,
 completado por un paciente

	A	B	E
Día y hora	Desencadenante	Interpretación catastrofista ¿Qué es lo peor que te puedes imaginar? Grado de creencia (0-100)	Interpretación realista Grado de creencia (0-100)
24-9 10,30 h.	Dificultad para pensar	Mi mente no funciona con normalidad, 80%	Mi mente funciona con normalidad dentro de un «estado de alarma», 90%
	Desrealización	Me estoy volviendo loco, 40%	Quienes se vuelven locos, presentan unos síntomas muy diferentes, 80%
26-9 12 h.	Pensar en la posibilidad de experimentar otra crisis	No podría soportarlo, 90%	He soportado otras; por tanto, también podría soportarla, 90%
		Sería terrible, 100%	Me pareció terrible porque estaba convencido de que algo terrible me iba a ocurrir. Ahora que estoy mejor informado, me asustaría menos, 60%
			Las crisis de pánico son una especie de pesadilla que no suponen ningún peligro, 50%
21-10 4 tarde	Mareo	Me voy a desmayar, 80%	Tengo la tensión baja y contractura de cervicales, y ambas producen mareo, 80%
		Quizá nunca me recupere de esa pérdida de conciencia ⁸ , 60%	Nunca me he desmayado, pero aunque alguna vez me ocurriese me recuperaría poco después, 40%
22-2 11 noche	Sensación de falta de aire	Me voy a asfixiar, 70%	Se debe a la ansiedad y la hiperventilación (como comprobé al hacer el ejercicio de HV), 30%

⁸ Este es un típico ejemplo de cómo tras un pensamiento aparentemente poco atemorizador (desmayarse), puede esconderse un temor más «catastrófico» (el de no recuperarse nunca más).