

DNEVNIK NAPADAJA/EMOCIJA

Za svaki napadaj koji imate, pokušajte zapisati kada se dogodio, koje ste simptome imali prije napadaja, tijekom napadaja (ponekad druga osoba koja je bila prisutna može pomoći u tome) i nakon napadaja. Također razmislite kakav ste dan imali i što se događalo. Pokušajte biti konkretni. Ako ste gledali TV, što ste točno gledali? Ako ste razgovarali s prijateljima, o čemu ste točno razgovarali? Također razmislite o tome kako ste se osjećali tog dana.

Pokušajte to učiniti odmah nakon napadaja. Vođenje ovakvog dnevnika može vam pomoći da prepoznate aktivnosti, emocije ili situacije koje bi mogle pokrenuti napadaje.

Datum i vrijeme napadaja	Simptomi prije napadaja	Simptomi za vrijeme napadaja	Simptomi nakon napadaja	Ocijenite dan 0-10	Što se događalo toga dana?	Koje ste emocije osjećali?

Informacije o psihogenim neepileptičkim napadajima su dostupne na www.pnen.info.