**תוספת לטופס 11: דף לרישום רמות המצוקה בתרגול חשיפה בדמיון – למילוי במחשב**

מלא דף לרישום רמת המצוקה של התרגול: כתוב את רמת המצוקה בסולם 0 עד 100 ממש לפני תחילת התרגול. רשום את המצוקה בסיום התרגול ורשום את המספר הגבוה ביותר אליו המצוקה הגיעה בכל התהליך.

תיאור החשיפה בדמיון\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| תאריך ושעה  | חרדה מ־0—100 |
|  | לפני  | שיא  | אחרי  |
| 1.  |  |  |  |
| 2.  |  |  |  |
| 3.  |  |  |  |
| 4.  |  |  |  |
| 5.  |  |  |  |
| 6.  |  |  |  |
| 7.  |  |  |  |
| 8.  |  |  |  |

