**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. |  |  |  |

