**יומן ניטור התנהגויות**

| שעה | **יום א** | **ב** | **ג** | **ד** | **ה** | **ו** | **ש** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5:00—6:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6:00—7:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8:00-7:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 09:00-08:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:00-09:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 11:00-10:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:00-11:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 13:00-12:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 14:00-13:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15:00-14:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:00-15:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:00-16:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 18:00-17:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:00-18:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 20:00-19:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 21:00-20:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 22:00-21:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 23:00-22:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 24:00-23:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| מצב רוח במהלך היום כולו מ-0 עד 10. |  |  |  |  |  |  |  |
| האם יש פעילויות שבהן הרגשת טוב יותר? פרט. |  |  |  |  |  |  |  |
| האם יש פעילויות שבהן הרגשת פחות טוב פחות? פרט. |  |  |  |  |  |  |  |

מתוך "מטפלים בדיכאון". כל הזכויות שמורות לד"ר אריאל חן. שימוש מסחרי מכל סוג שהוא בחומר הכלול בספר זה אסור בהחלט. ניתנת רשות לצלם או להדפיס את חוברת העובדה למטופל לצורכי טיפול בשימוש סביר והוגן ובלבד שיוזכר שם הספר ושם המחבר.