**טופס 6 א': קביעת פעילויות וניטורן**

כתוב בטבלה פעילויות מתוכננות ויזומות לכל השבוע. במהלך השבוע דווח אם ביצעת ומה היו דרגות ההנאה והשליטה שלך בסולם מ־0 עד־10. נסה לכתוב מייד לאחר הביצוע. אם לא ביצעת את ההתנהגות המתוכננת בתאריך היעד, קבע אותה ליום המוחרת ונסה שוב.בסוף כל יום ציין את מצב הרוח במהלך היום כולו. דרג מ־0 עד־10. 0 משמעו מצב רוח נורא ו־10 משמעו מצב רוח מצוין.

ציין פעילויות שבהן הרגשת טוב יותר. פרט. ציין פעילויות שבהן הרגשת טוב פחות. פרט.

| **רשימת פעילויות** | **יום א** | **ב** | **ג** | **ד** | **ה** | **ו** | **שבת** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ה־  ש־ |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| האם יש פעילויות שהרגשת בהן טוב פחות? פרט. |  |  |  |  |  |  |  |
| האם יש פעילויות שהרגשת בהן טוב יותר? פרט. |  |  |  |  |  |  |  |

מתוך "מטפלים בדיכאון" בסדרת "צעד צעד | טיפול התנהגותי־קוגניטיבי". 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.