טבלה שבועית לתרגול חשיפה בבית

טבלה עם אפשרות למילוי במחשב (מתוך טופס 9)

טבלה שבועית לתרגול חשיפה בבית

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **חלק א' למילוי לפני החשיפה** | | | | | | |
| תיאור החשיפה |  | | | | | |
| מניעת כפייתיות במהלך החשיפה:  על מה להקפיד? |  | | | | | |
| הצהרות "בעד החרדה והמצוקה"  ו/או  הצהרות מדוע כדאי "לקחת את הסיכון" |  | | | | | |
| **חלק ב' למילוי אחרי ביצוע החשיפות** | | | | | | |
|  | משך החשיפה | | רמות מצוקה | | | האם ויתרת על הכפייתיות?  הערות נוספות |
|  | שעת התחלה | שעת סיום | מצוקה 0-100  לפני תחילת התרגול | מצוקה 0-100  בסיום התרגול | מצוקה 0-100  שיא (המצוקה הכי גבוהה שבמהלך התרגול) |  |
| יום ותאריך |  |  |  |  |  |  |
| יום ותאריך |  |  |  |  |  |  |
| יום ותאריך |  |  |  |  |  |  |
| יום ותאריך |  |  |  |  |  |  |
| יום ותאריך |  |  |  |  |  |  |
| יום ותאריך |  |  |  |  |  |  |
| יום ותאריך |  |  |  |  |  |  |
| יום ותאריך |  |  |  |  |  |  |

