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 0-100לפני תחילת התרגול | מצוקה 0-100בסיום התרגול  | מצוקה 0-100שיא (המצוקה הכי גבוהה שבמהלך התרגול) |  |
| יום ותאריך |  |  |  |  |  |  |
| יום ותאריך |  |  |  |  |  |  |
| יום ותאריך |  |  |  |  |  |  |
| יום ותאריך |  |  |  |  |  |  |
| יום ותאריך |  |  |  |  |  |  |
| יום ותאריך |  |  |  |  |  |  |
| יום ותאריך |  |  |  |  |  |  |
| יום ותאריך  |  |  |  |  |  |  |

