**תוספת לטופס 9 : דף הכנה לחשיפה ומעקב לאחר ביצוע החשיפה - למילוי במחשב**

חלק- א' למילוי **לפני** החשיפה

**תיאור החשיפה: מי, מתי, איפה, כמה זמן:**

|  |
| --- |
|  |
|  |

**המטרה ההתנהגותית:**

|  |
| --- |
|  |
|  |

**מה האיום? ממה אתה פוחד הכי הרבה? מה החרדה אומרת שיקרה?**

|  |
| --- |
|  |
|  |

**הצהרות רציונאליות:**

|  |
| --- |
|  |
|  |

**הצהרות "בעד החרדה":**

|  |
| --- |
|  |
|  |

חלק –ב' למילוי לאחר ביצוע חשיפה

|  |  |
| --- | --- |
| יחידות מצוקה ממש לפני תחילת החשיפה מ־0—100 |  |
| יחידות מצוקה בסיום החשיפה מ־0—100 |  |
| המספר הגבוה ביותר שהמצוקה הגיעה אליו בכל התהליך מ־ 0—100 |  |
| האם המטרה ההתנהגותית הושגה? |  |
| האם הצלחת לוותר על התנהגויות ביטחון? |  |
| האם האיום אכן התממש?  אם לא התממש האם היו ראיות שהאיום "נכון?" |  |
| האם היו ראיות בחשיפה שהאיום לא נכון? |  |
| האם השתמשת בהצהרה הרציונלית? האם עזרה? |  |
| האם השתמשת בהצהרה ב"עד החרדה"? האם עזרה? |  |

