ניטור עצמי

טבלה עם אפשרות למילוי במחשב (מתוך טופס 3)



|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **תאריך ושעה**  | **טריגר** | **אובססיה**  | **התנהגות כפייתית (פיזית או מנטלית) או הימנעות**  | **זמן שבוזבז (לפי השעון)** | **מצוקה מקסימלית 0 עד 100** |  **הערת**  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

