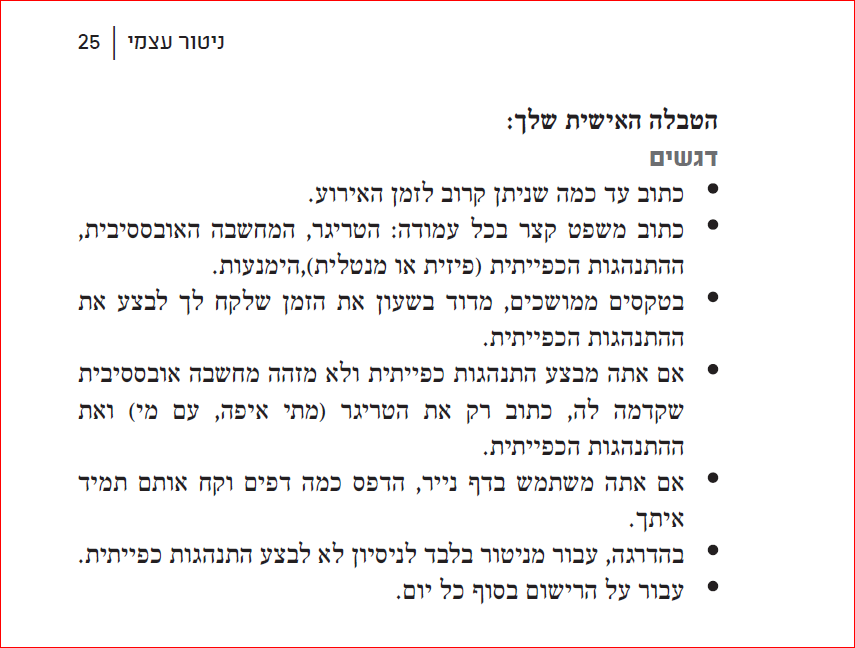
ניטור עצמי

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** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

