



خودسنجی تشریفات وسواسی

اسکتی و فوا

ترجمه و اقتباس: احمد حیدری

تاریخ:

نام:

مدت انجام رفتارها (و افکار (به دقیقه)	میزان ناراحتی و اضطراب (۰-۱۰۰)	موقعیت یا مکان و فکری که باعث ایجاد رفتارهای وسواسی می شود	ساعات روز
			۶ تا ۶½ صبح
			۶½ تا ۷ صبح
			۷ تا ۷½ صبح
			۷½ تا ۸ صبح
			۸ تا ۸½ صبح
			۸½ تا ۹ صبح
			۹ تا ۹½ صبح
			۹½ تا ۱۰ صبح
			۱۰ تا ۱۰½ صبح
			۱۰½ تا ۱۱ صبح
			۱۱ تا ۱۱½ صبح
			۱۱½ تا ۱۲ صبح
			"
			"
			"
			"
			"
			"
			۱۱½ شب تا ۶ صبح
			جمع

www.mhmm.net

www.mhmm.net
www.mhmm.net



www.mhmm.net
www.mhmm.net