

## خودسنجی تشریفات وسواسی

اسکتی و فوا

ترجمہ و اقتباس: احمد حیدری

تاریخ:

نام:

| مدت انجام رفتارها<br>(و افکار) (به دقیقه) | میزان ناراحتی و<br>اضطراب (۰-۱۰۰) | موقعیت یا تکانه و فکری که باعث ایجاد<br>رفتارهای وسواسی می‌شود | 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             |

غیر قابل فروش  
www.mhrn.net