

سجل ممارسة العميل للتعرض التخيلي

الاسم:

الاسبوع:

في كل يوم تمارس فيه التعرض، رجاءً دَوِّن التعرض التخيلي الذي تمارسه. ثم دَوِّن أعلى مستوى للقلق تشعر به في كل محاولة (إعادة) من محاولات التعرض. كرِّر التعرض حتى يصبح أعلى مستوى للقلق في آخر محاولة مساوياً لنصف أعلى مستوى للقلق في أول محاولة في ذلك اليوم.

التاريخ: التعرض:	التاريخ: التعرض:	التاريخ: التعرض:
أعلى مستوى للقلق (١٠-٠)	أعلى مستوى للقلق (١٠-٠)	أعلى مستوى للقلق (١٠-٠)
المحاولة:	المحاولة:	المحاولة:
١	١	١
٢	٢	٢
٣	٣	٣
٤	٤	٤
٥	٥	٥
٦	٦	٦
٧	٧	٧
٨	٨	٨
٩	٩	٩
التاريخ: التعرض:	التاريخ: التعرض:	التاريخ: التعرض:
أعلى مستوى للقلق (١٠-٠)	أعلى مستوى للقلق (١٠-٠)	أعلى مستوى للقلق (١٠-٠)
المحاولة:	المحاولة:	المحاولة:
١	١	١
٢	٢	٢
٣	٣	٣
٤	٤	٤
٥	٥	٥
٦	٦	٦
٧	٧	٧
٨	٨	٨
٩	٩	٩