سجل الأفكار الوسواسية والأفعال القهرية

الاسم: .....

الاسبوع: .....

رقم الملف: .....

خلال الاسبوع القادم، رجاءً دوّن أي وساوس أو أي أفعال قهرية تظهر. إذا كانت هناك فكرة وسواسية بدون فعل قهري اترك خانة الفعل القهري فارغةً. وإذا كان هناك فعل قهري بدون فكرة وسواسية اترك خانة الفكرة الوسواسية فارغةً. تأكد من كتابة الوقت ومستوى الضيق (من٠-١٠) حيث (٠=لا يوجد ضيق) و (١٠=الضيق الأشد).

التاريخ	الوقت	الفكرة الوسواسية	الفعل القهري	الوقت المستغرق	الضيق (٠-١٠)
مثال ٢/١١	٥:٣٠م	لم يصل الماء إلى آخر المرفق (الكوع) أثناء الوضوء	إعادة غسل الذراع حتى المرفق وتكرار ذلك	١٥ دقيقة	٦

www.cbtarabia.com

ترجمة د.أحمد الهادي من كتاب:
Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders by Robert Leahy and Stephen Holland. 2000