DZIENNICZEK SAMOOBSERWACJI - KOMPULSJE

Instrukcja: Kiedy zauważysz u siebie niepożądane powtarzające się zachowania, opisz sytuację, w jakiej one wystąpiły. W rubryce "Czynnik wyzwalający" odnotuj czynność lub zdarzenie, które wyzwoliły u ciebie niepożądaną myśl lub uczucie (może to być inne uczucie lub myśl). W rubryce kompulsja, opisz jaka była to czynność. SUDS – subiektywne uczucie dyskomfortu przed wykonaniem kompulsji (0 to zupełny brak dyskomfortu, 100 to największy dyskomfort odczuwany kiedykolwiek przez Ciebie). Czas trwania - określ jak długo wykonywałeś kompulsje.

Dzień	Godzina	Czynnik wyzwalający chęć wykonania czynności	Kompulsja – jaka to czynność	SUDS (oceń nasilenie 0-100)	Czas trwania kompulsji