

خودسنجی تشریفات وسواسی
 اسکتی و فوا
 ترجمه و اقتباس: احمد حیدری

نام: _____

تاریخ: _____

مدت انجام رفتارها و افکار (به دقیقه)	میزان ناراحتی و اضطراب (۰-۱۰۰)	موقعیت یا تکانه و فکری که باعث ایجاد 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
			"
			"
			"
			"
			"

			"
			١١-١ شبه تا ٦ صبح
			جمع