Trangslog

Skriv en linje ned, hver gang trangen til at tjekke kommer, i en uge. Der er ikke noget rigtigt eller forkert, ingen point og ingen vurdering. »Ja, tjekket« er lige så værdifuldt som »nej«.

Hvad ville du gøre? G = google · AI = spørge en AI · K = mærke efter eller kigge på kroppen · M = måle · L = bestille tid hos lægen · S = spørge nogen · A = noget andet

Dato, klokkeslæt	Hvad ville du gøre?	Angst før (0–10)	Hvor længe ventede du?	Tjekket? (ja/nej)	Angst efter (0–10)	Note

At lade det passere gælder aldrig i nødsituationer: ring da 112. Flere numre: pausewave.app/da/krisehjaelp
Dette arbejdsark erstatter ikke en lægeundersøgelse eller psykoterapi. Nye eller vedvarende gener hører hjemme hos en læge.

Trangslog, fortsat

Dato, klokkeslæt	Hvad ville du gøre?	Angst før (0–10)	Hvor længe ventede du?	Tjekket? (ja/nej)	Angst efter (0–10)	Note

> Efter en uge: Hvilken form kom oftest? På hvilket tidspunkt af dagen? Hvad skete der, da du ventede?

At lade det passere gælder aldrig i nødsituationer: ring da 112. Flere numre: pausewave.app/da/krisehjaelp
Dette arbejdsark erstatter ikke en lægeundersøgelse eller psykoterapi. Nye eller vedvarende gener hører hjemme hos en læge.