Diario degli impulsi

Per una settimana, scrivi una riga ogni volta che arriva l'impulso a controllare. Non c'è giusto o sbagliato, non ci sono punti né valutazioni. “Sì, ho controllato” vale quanto “no”.

Cosa volevi fare? G = cercare su Google · IA = chiedere a un'IA · C = tastare o osservare il corpo · M = misurare · A = appuntamento dal medico · Q = chiedere a qualcuno · X = altro

Data, ora	Cosa volevi fare?	Ansia prima (0–10)	Quanto hai aspettato?	Controllato? (sì/no)	Ansia dopo (0–10)	Nota

Aspettare non vale mai per le emergenze: in quel caso chiama il 112. Altri numeri: pausewave.app/it/aiuto-crisi
Questa scheda non sostituisce una visita medica né una psicoterapia. I disturbi nuovi o persistenti vanno fatti vedere da un medico.

Diario degli impulsi, continua

Data, ora	Cosa volevi fare?	Ansia prima (0–10)	Quanto hai aspettato?	Controllato? (sì/no)	Ansia dopo (0–10)	Nota

Dopo una settimana: quale tipo è arrivato più spesso? In quale momento della giornata? Cosa è successo quando hai aspettato?

Aspettare non vale mai per le emergenze: in quel caso chiama il 112. Altri numeri: pausewave.app/it/aiuto-crisi
Questa scheda non sostituisce una visita medica né una psicoterapia. I disturbi nuovi o persistenti vanno fatti vedere da un medico.