Trangslogg

Skriv ned en linje hver gang trangen til å sjekke kommer, i én uke. Det finnes ikke riktig eller galt, ingen poeng og ingen vurdering. «Ja, sjekket» er like nyttig som «nei».

Hva ville du gjøre? G = google · Kl = spørre en Kl · K = kjenne på eller se på kroppen · M = måle · L = bestille legetime · S = spørre noen · A = noe annet

Dato, klokkeslett	Hva ville du gjøre?	Angst før (0–10)	Hvor lenge ventet du?	Sjekket? (ja/nei)	Angst etter (0–10)	Notat

Å la det passere gjelder aldri ved nødsituasjoner: ring da 113. Flere numre: pausewave.app/no/krisehjelp
Dette arbeidsarket erstatter ikke en legeundersøkelse eller psykoterapi. Nye eller vedvarende plager hører hjemme hos lege.

Trangslogg, fortsettelse

Dato, klokkeslett	Hva ville du gjøre?	Angst før (0–10)	Hvor lenge ventet du?	Sjekket? (ja/nei)	Angst etter (0–10)	Notat

> Etter en uke: Hvilken form kom oftest? Når på døgnet? Hva skjedde da du ventet?

Å la det passere gjelder aldri ved nødsituasjoner: ring da 113. Flere numre: pausewave.app/no/krisehjelp
Dette arbeidsarket erstatter ikke en legeundersøkelse eller psykoterapi. Nye eller vedvarende plager hører hjemme hos lege.