Registo de impulsos

Durante uma semana, escreve uma linha sempre que vier o impulso de verificar. Não há certo nem errado, nem pontos, nem avaliação. «Sim, verifiquei» vale tanto como «não».

O que querias fazer? G = pesquisar no Google · IA = perguntar a uma IA · C = apalpar ou observar o corpo · M = medir · CM = marcar uma consulta · P = perguntar a alguém · O = outra coisa

Data, hora	O que querias fazer?	Ansiedade antes (0–10)	Quanto tempo esperaste?	Verificaste? (sim/não)	Ansiedade depois (0–10)	Nota

Esperar nunca é para emergências: nesse caso, liga para o 112. Mais números: pausewave.app/pt/ajuda-crise

Esta ficha não substitui uma avaliação médica nem uma psicoterapia. Queixas novas ou persistentes são assunto para um médico.

Registo de impulsos, continuação

Data, hora	O que querias fazer?	Ansiedade antes (0–10)	Quanto tempo esperaste?	Verificaste? (sim/não)	Ansiedade depois (0–10)	Nota

Ao fim de uma semana: que tipo apareceu mais vezes? A que horas do dia? O que aconteceu quando esperaste?

Esperar nunca é para emergências: nesse caso, liga para o 112. Mais números: pausewave.app/pt/ajuda-crise

Esta ficha não substitui uma avaliação médica nem uma psicoterapia. Queixas novas ou persistentes são assunto para um médico.