

REGISTRERING AV EXPONERING VID TVÅNGSSYNDROM

Datum	Vad har jag exponerat mig för?	Ångestnivå direkt efter	Efter 5 min	Efter 10 min	Efter 30 min

Anteckna när och vad du exponerat dig för, anteckna sedan grad av ångest (1–100) direkt efter exponeringen och sedan efter 5, 10 och 30 minuter.