

Ιεράρχηση

Οι ιδεοληψίες είναι ιδέες ή παρορμήσεις που επιβάλλονται στη σκέψη και παρόλο που προσπαθείς να τις διώξεις, δεν τα καταφέρνεις ακόμα κι αν θεωρείς ότι δεν σε εκφράζουν. Οι καταναγκασμοί είναι επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές που δεν μπορείς να ελέγξεις. Συχνά παίρνουν τη μορφή τελετουργίας, γιατί έτσι πιστεύεις ότι θα μειωθεί το άγχος σου.

Σημείωσε στον παρακάτω πίνακα τις καταστάσεις που σου προκαλούν δυσφορία, ξεκινώντας από την πιο δύσκολη και καταλήγοντας στην πιο ήπια.

Κατάσταση που προκάλεσε άγχος, καταναγκασμό ή ιδεοληψία	Επίπεδο δυσφορίας (1-10)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	