

Ημερολόγιο καταγραφής καταναγκασμών

ΩΡΑ	Κατάσταση ή σκέψη που προκαλεί ένταση και ανάγκη για κανταναγκασμό	Βαθμός έντασης (0-100)	Περιγραφή καναγκασμού	Ώρα που αφιερώθηκε στον καναγκασμό (λεπτά)