

# Ημερολόγιο κοινωνικού άγχους



Καταγράψτε αναλυτικά στον παρακάτω ημερολόγιο τις σκέψεις, τα συμπτώματα, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές σας, κατά τη διάρκεια της τελευταίας εβδομάδας.

Ημερομηνία/ Ώρα	Κοινωνικό γεγονός	Σκέψεις	Συμπτώματα	Συναίσθημα	Αποφευκτική συμπεριφορά	Συμπεριφορά ασφαλείας