

Tygodniowy dziennik

tutaj wpisujemy jakieś zachowania, nad którymi chcemy pracować, np: zaleganie, samouszkodzenia,

czy nie kłamałam/pominęłam czegoś wypełniając ten dziennik

Czy byłam szczerą wypełniając ten formularz? tak nie

inicjały:						data:		Ile dni wypełniałam dziennik? (0-7)		
najsilniejsza emocja w tym dniu						P-D/1-5	P-D/1-5			
emocje	radość 0-10	smutek 0-10	złość 0-10	strach 0-10	poczucie winy 0-10	Z-zazdrość O-objadanie W-wybuchy	negatywne myślenie nakręcanie	Użytki (ilość)	Użyte umiejętności 0-7 *	notatki: np. trudna sytuacja
dzień										<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>użyte umiejętności odnoszą się do tego, czego będziemy się uczyć, dlatego niżej jest skala, która dokładnie wyjaśnia, co się dzieje z tymi umiejętnościami (na razie może Pani wpisywać ogólnie, jak Pani sobie radziła tego dnia, albo odnosić się do umiejętności, które już Pani zna (wtedy może Pani skorzystać z tej skali))</p> </div>
piąt										
sobota										
niedziela										
poniedz										
wt										
środa										
czwart										
<p>* Wpisz P lub D (Przymus/Działanie) po lewej, po prawej oceń intensywność 1=minimalna 2=słaba 3=średnia 4=silna 5=intensywna</p>										
<p>* 0 = Nie myślałam o nich, nie próbowałam 1 = Myślałam, nie użyłam, nie chciałam 2 = Myślałam, nie użyłam, chciałam 3 = Próbowałam, ale nie mogłam użyć</p>						<p>4 = Próbowałam, mogłam użyć, ale nie pomogły 5 = Próbowałam, mogłam użyć, pomogły 6 = Nie próbowałam, użyłam ich, nie pomogły 7 = Nie próbowałam, użyłam ich pomogły</p>		<p>Oceń 0-5</p> <p>Ochota na zrezygnowanie z terapii</p> <p>Ochota na zrezygnowanie z...</p>		<p>bardzo ważne (bo możemy rozwiązać ewentualne problemy) ocenia Pani przed naszą sesją</p>

Tygodniowy dziennik

Czy byłam szczerą wypełniając ten formularz? tak nie

inicjały:						data:		Ile dni wypełniałam dziennik? (0-7)		
						P-D/1-5	P-D/1-5			
emocje	radość 0-10	smutek 0-10	złość 0-10	strach 0-10	poczucie winy 0-10	Z-zazdrość O-objadanie W-wybuchy	negatywne myślenie nakręcanie	Użytki (ilość)	Użyte umiejętności 0-7*	notatki: np. trudna sytuacja
dzień										<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>dokładne ilości alkoholu itp np. 2 duże piwa</p> <p>warto zapisać co się dokładnie działo</p> </div>
piąt										
sobota										
niedziela										
poniedz										
wt										
środa										
czwart										
<p>* Wpisz P lub D (Przymus/Działanie) po lewej, po prawej oceń intensywność 1=minimalna 2=słaba 3=średnia 4=silna 5=intensywna</p>										
<p>* 0 = Nie myślałam o nich, nie próbowałam 1 = Myślałam, nie użyłam, nie chciałam 2 = Myślałam, nie użyłam, chciałam 3 = Próbowałam, ale nie mogłam użyć</p>						<p>4 = Próbowałam, mogłam użyć, ale nie pomogły 5 = Próbowałam, mogłam użyć, pomogły 6 = Nie próbowałam, użyłam ich, nie pomogły 7 = Nie próbowałam, użyłam ich pomogły</p>		<p>Oceń 0-5</p> <p>Ochota na zrezygnowanie z terapii</p> <p>Ochota na zrezygnowanie z leków</p> <p>Ochota na zrezygnowanie z ważnych postanowień</p>		

