

שם המשתתף/ת \_\_\_\_\_ מספר נבדק \_\_\_\_\_ שבוע מספר \_\_\_\_\_

| חבל שלא<br>חשבתי... | מה עשיתי שלא סייע להתמודדות | מה עשיתי שסייע להתמודדות | רגשות<br>וסימפטומים | מחשבות לא<br>רצויות | רמת<br>הלחץ<br>1-10 | אירוע מלחיץ |
|---------------------|-----------------------------|--------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|-------------|
|                     |                             |                          |                     |                     |                     |             |
|                     |                             |                          |                     |                     |                     |             |
|                     |                             |                          |                     |                     |                     |             |
|                     |                             |                          |                     |                     |                     |             |

| חבל שלא חשבתי... | מה עשיתי שלא סייע להתמודדות | מה עשיתי שסייע להתמודדות | רגשות וסימפטומים | מחשבות לא רצויות | רמת הלחץ<br>1-10 | אירוע מלחיץ |
|------------------|-----------------------------|--------------------------|------------------|------------------|------------------|-------------|
|                  |                             |                          |                  |                  |                  |             |
|                  |                             |                          |                  |                  |                  |             |
|                  |                             |                          |                  |                  |                  |             |
|                  |                             |                          |                  |                  |                  |             |

**תרופות קבועות:**