

HVOR MYE TID BRUKER DU PÅ TVANGSTANKER OG TVANGSHANDLINGER/RITUALER?

Når du har klarlagt hvilke tvangstanker og tvangshandlinger som plager deg mest, kan du prøve å få en oversikt over mye tid du bruker på dem i løpet av en dag.

TVANGSTANKER	TID SOM BLIR BRUKT, TIMER/MINUTTER.
TOTAL TID:	

TVANGSHANDLINGER RITUALER	TID SOM BLIR BRUKT, TIMER/MINUTTER.
TOTAL TID:	