Orosdagbok

Datum	Tidpunkt	Oro	Ångest	Typ av oro

Registrera din oro vid tre tidpunkter varje dag (bestäm innan vid vilka tidpunkter du ska registrera). Skriv vad din oro handlar om, skatta ångestnivån enligt skalan nedan och ange om oron rör ett aktuellt problem (Typ 1) eller en hypotetisk situation (Typ 2).

Ångestskala:

0 - - - - 1 - - - - - 2 - - - - - 3 - - - - - 4 - - - - - 5 - - - - 6 - - - - - 7 - - - - - 8 - - - - - 9 - - - - - 10

ingen ångest måttlig ångest extrem ångest