

فرم خودنظارتگری TTM

دستورالعمل: لطفا مدت زمانی را که شما در روز صرف کردن مو می کنید، ثبت کنید. در صورتی که آموزش های لازم را دریافت کرده اید، سایر اطلاعات دیگر را در جاهای خالی ارائه شده تکمیل نمایید.

روز	دقیقه صرف شده برای کردن مو	توصیف موقعیت	احساسات، افکار یا خواسته های قبل از کردن مو	احساسات، افکار یا خواسته های بعد از کردن مو
روز ۱				
روز ۲				
روز ۳				
روز ۴				
روز ۵				
روز ۶				
روز ۷				



ترجمه سایت روان بنیان

WWW.RAVANBONYAN.COM

کانال تلگرام روان بنیان

[@ravanbonyaniha](https://t.me/ravanbonyaniha)

Trichotillomania (TTM)