DZIENNIK GŁODU SEKSUALNEGO

Wpisz „+”, gdy dany objaw pojawił się danego dnia (nawet na chwilę!) i „-” jeżeli dany objaw nie wystąpił zupełnie danego dnia. Na koniec podsumuj liczbę „+” i „-”.

Data (DD/MM) ➔														
1. Silna potrzeba uruchomienia się z tendencją do natychmiastowego zrealizowania														
2. Uczucie braku czegoś														
3. Sny o seksualnej tematyce														
4. Uczucie stałego napięcia, rozżalenie														
5. Pogorszenie pamięci, koncentracji														
6. Trudności w trzeźwym myśleniu														
7. Natrętne myślenie o seksie i uruchomieniu się														
8. Przypomnienie sobie przyjemnego stanu po uruchomieniu się														
9. Apatia, zobojętnienie														
10. Ból														
11. Zwiększona liczba konfliktów														
12. Nadpobudliwość														
13. Zwątpienie w wartość trzeźwego dnia														
14. Zaburzenia snu														
15. Skoki napięcia														
16. Rozpamiętywanie rozżalenia														
17. Powątpiewanie w terapię														
18. Skupienie się na innych														