



רוני כץ פסיכולוג קליני
טיפול במבוגרים, בני נוער וילדים
www.ronikatz.co.il | אילון | 0525-809873

היררכית חרדות

תיאור הסיטואציה (יום/ לילה; בחוץ בפנים וכו')	מה לא רוצים לעשות?	תוכן הפחד? (ממה מפחדים)	כמה מפחדים
			10
			9
			8
			7
			6
			5
			4
			3
			2
			1