

## Skema 4: Ticsmåler

Lav en liste over de tics, som du har. Rækkefølgen er ikke vigtig. Giv dem karakter fra 0 (intet ubehag til 10 (maksimalt ubehag). Tilføj på listen, når nye opstår, og strek dem ud, som forsvinder. Gentag målingen med f.eks. en uges mellemrum, så du kan se, hvordan de forandrer sig.

Ticsliste (beskrivelse):	Dato:							