

**표 4.4. 총동 일지**

날짜	시간	총동점수 1-10	총동 지속시간	총동 촉발요인	어디/누구와 함께 있었습니까?	총동에 어떻게 대처했고 대처 후 내 감정은 어땠습니까?	대체 활동 또는 대체 행동

(핸드북 67페이지)