Tässä avuksesi lomake, jonka avulla voit pitää tukkimiehenkirjanpitoa arjessasi. Mieti pidemmällä aikajänteellä, esimerkiksi viimeisen kolmen viikon aikana, kuinka usein olet kokenut seuraavia (tai joku toinen on huomauttanut sinulle näistä):

Oireet vko 1	**Ma**	**Ti**	**ke**	**to**	**pe**	**la**	**su**
Kireys, Ärtyisyys							
Unihäiriöt: heräily/Nukahtamisen vaikeus							
Alakulo							
Eristäytyminen							
Oman hyvinvoinnin laiminlyönti							

Oireet vko 2	**Ma**	**Ti**	**ke**	**to**	**pe**	**la**	**su**
Kireys, Ärtyisyys							
Unihäiriöt: heräily/Nukahtamisen vaikeus							
Alakulo							
Eristäytyminen							
Oman hyvinvoinnin laiminlyönti							

Oireet vko 3	**Ma**	**Ti**	**ke**	**to**	**pe**	**la**	**su**
Kireys, Ärtyisyys							
Unihäiriöt: heräily/Nukahtamisen vaikeus							
Alakulo							
Eristäytyminen							
Oman hyvinvoinnin laiminlyönti							

Loma auttaa sinua hahmottamaan tilannettasi. Voit mahdollisuuksien mukaan ottaa seuranta lomakkeen mukaasi, kun tapaat FinFami alueyhdistyksen työntekijän. Voitte siten yhdessä miettiä sinulle sopivia vaihtoehtoisia toimintatapoja vaikeiden ja kuormittavien tunteiden kanssa.