

**ஆதாட்டத்தை அல்லது ஆதாடுதலுக்கான தீவிர ஆர்வத்தை  
சுயமாக வழிப்படுத்துதல்**

திகதி	நேரம்	வகை	எங்கே	யாருடன்	மனோநிலை	ஆதாட்டம் நடந்ததா?	செலவிட்ட நேரம்	வென்ற/ இழந்த தொகை

குறிப்புகள்:

ஆதாட்டம் நடைபெற்றால், அதன் விளைவுகள்:

ஆதாட்டம் நடைபெறாவிட்டால், சமாளிக்கும் நடவடிக்கைகள்:

திகதி	நேரம்	வகை	எங்கே	யாருடன்	மனோநிலை	ஆதாட்டம் நடந்ததா?	செலவிட்ட நேரம்	வென்ற/ இழந்த தொகை

குறிப்புகள்:

ஆதாட்டம் நடைபெற்றால், அதன் விளைவுகள்:

ஆதாட்டம் நடைபெறாவிட்டால், சமாளிக்கும் நடவடிக்கைகள்:

திகதி	நேரம்	வகை	எங்கே	யாருடன்	மனோநிலை	ஆதாட்டம் நடந்ததா?	செலவிட்ட நேரம்	வென்ற/ இழந்த தொகை

குறிப்புகள்:

ஆதாட்டம் நடைபெற்றால், அதன் விளைவுகள்:

ஆதாட்டம் நடைபெறாவிட்டால், சமாளிக்கும் நடவடிக்கைகள்:

ஆதாரம்: நீளா லிற்றன்-ஹார்ப், ஆதாட்டப்பிரச்சினைகள் சேவை, CAMH.