

Temel sorunları yazın

Kendinizihissettiğiniz yakın zamandaki bir örneği düşünün.

Ne olduğunu tarif edin.

Düşünceler & Hayaller, Duygular, Davranışlar, Fiziksel duyumlar

Bu durum olanların tipik bir örneği midir?
Olay genellikle nerede oluyor?
Ne zaman oluyor?
Genellikle kiminleyken oluyor?
Nasıl oluyor?

Ne sıklıkla oluyor?
Nasıl sıkıntıya yol açıyor?
Olduęunda ne kadar sürüyor?
Genellikle nasıl başlıyor?

Neyin yardımı olabilir?
Ne durumu daha iyi yapabilir?
örnek. kaçınma, madde, güvenlik sağlayıcı davranışlar

Etki
Bu problem günlük yaşantınızı nasıl etkiliyor? *iş, ev, aile/arkadaşlar, ders çalışma*

Başa çıkma becerileri
Üstesinden gelmenizde neyin yardımı olur? *Eğlenme, başarı, yakın ilişkiler, dinsel yaşantı vb.*

Şu anda sizi terapiye getiren nedir?

Terapiden beklentiniz nedir? Nelerin değişmesini istersiniz?

Şimdiye kadar hangi tedavileri aldınız?

Alkol, ilaç, sigara, diğer madde kullanımınız var mı? Ne kadar?

Genel mental durum
Duygudurum, konsantrasyon, hafıza, uyku, kilo değişikliği vb.

Risk – kendine zarar verme: düşünceler, planlar, eyleme dönük davranışlar etc. Diğer riskler (*ihmal, saldırganlık/tecavüz, istismar vb*)

Önceki terapiler / tedaviler

Daha önce neler denediniz? Ne yardımcı oldu? Ne yardımcı olmadı?

Sorun özeti

İlk formülasyon (*ayrı bir form da kullanılabilir*)

BDT hakkında kısa açıklama yap
Anlaşıp anlaşılmadığını kontrol et, soru varsa cevapla vb

ev ödevi?
sonraki görüşmeyi planla

Hızlı Değerlendirme Formu

Temel sorunları yazın	
Kendinizihissettiğiniz yakın zamandaki bir örneği düşünün. Ne olduğunu tarif edin. <i>Düşünceler & Hayaller, Duygular, Davranışlar, Fiziksel duyular (</i>	
Bu durum olup bitenin tipik bir örneği midir? Genellikle nerede oluyor? Ne zaman oluyor? Kiminleyken oluyor? Nasıl oluyor?	
Ne sıklıkla oluyor? Nasıl sıkıntı yaratıyor? Ne kadar sürüyor? Genellikle nasıl başlıyor?	
Daha iyi hissetmenizde nelerin yardımı oluyor? <i>Ör. kaçınma, madde kullanım, güvenlik sağlayıcı davranışlar</i>	
Etki - Bu sorun günlük yaşantınızı nasıl etkiliyor? <i>iş, ev, aile/arkadaşlar, ders çalışma</i>	
Sorun çözme becerileri. Sorunu çözmenizde nelerin yardımı oluyor/olurdu? <i>Eğlence, başarı, ilişki, dinsel yaşantılar</i>	
Şu anda sizi tedaviye getiren nedir?	
Terapiyle neyi başarmayı umuyorsunuz? Neler farklı olacak?	
Kullandığınız ilaçlar neler?	
Alkol, sigara ya da madde kullanımınız var mı? Ne kadar?	
Genel mental durum <i>Duygudurum, konsantrasyon, hafıza, uyku, kilo değişikliği vb.</i>	
Risk – kendine zarar verme davranışları: düşünceler, planlar, eyleme dönük davranışlar etc. Diğer riskler	
Önceki terapi ve diğer tedaviler? <i>Daha önce neler denediniz? Ne yardımcı oldu? Ne yardımcı olmadı?</i>	
Sorun özeti	
İlk formülasyon	
BDT hakkında kısa açıklama yap Anlaşıp anlaşılmadığını kontrol et, soru varsa cevapla vb	ev ödevi? sonraki görüşmeyi planla