

DÖRDE TAMAMLA

Sizin için sorun haline gelen, ana düşünceler ve duygular nedir? Bunları “Beden” ve “Zihin” in altına yazın. Daha sonra, bu düşüncelerden veya duygulardan kurtulmak, kaçınmak, bastırmak, kaçmak veya kendinizi bunlardan uzaklaştırmak için denediğiniz her şeyi yazın.

BEDEN

Hisler, duygular, dürtüler

ZİHİN

Düşünceler, anılar, inançlar, endişeler

1- Dikkat dağıtma : Aklınızı bu düşüncelerden ve duygulardan uzaklaştırmak için neler denediniz (örneğin; televizyon izlemek, alışveriş yapmak, vb.)?

2- Vazgeçmek : Genellikle bizde ortaya çıkarttıkları düşünceler ve duygular nedeniyle bazı insanlardan, mekanlardan, aktivitelerden ve durumlardan uzak dururuz (bırakırız, kaçınırız, erteleriz, veya bunlardan geri çekiliriz). Buna benzer sizin de vazgeçtiğiniz durumlar var mı?

3- Düşünceler : Bir çıkış yolu olarak düşünce düzeyinde ne gibi önlemler alırsınız? (örneğin başkalarını suçlamak, endişe etmek, geçmişte tekrardan ele almak, fantezi kurmak, olumlu düşünmek, problem çözmek, planlamak, öz eleştiri, analiz etmek, anlamlandırmaya çalışmak, kendinizle tartışmak, inkar etmek, kendinizi cezalandırmak, önemli değilmiş gibi davranmak vb.) Daha önce hiç “Ya öyle olsaydı?”, “Keşke...” “Neden ben?”, “Adil değil!” ya da benzeri düşüncelerde takılı kaldığınız olur mu?

4 – Maddeler, Kendine Zarar Verme, Diğer Stratejiler: Vücudunuza hangi maddeleri sokmaya çalıştınız (bu yemek veya reçeteli ilaçları da kapsar)? Daha önce kendinize zarar verecek davranışlarda buldunuz mu; intihar girişimi? Gerekli önlemleri almadan riskli davranışlarda bulunma gibi? Denediğiniz başka stratejiler (örneğin: aşırı uyumak) var mı?

Bu stratejiler acı veren düşüncelerinizden ve duygularınızdan uzun vadede, bir daha geri gelmeyecekleri şekilde kurtulmanıza yardımcı oldu mu?

Bu stratejileri aşırı derecede, sıkı sıkıya veya uygunsuz şekillerde kullandığınızda bunların sağlığınız, canlılığınız, enerjiniz, ilişkileriniz, işiniz, boş zamanınız, paranız, kaçırdığınız fırsatlar, boşa harcanmış zaman veya duygusal acı üzerinde nasıl maliyetleri oldu?