

## PROBLEMLERİ PARÇALARA AYIRMAK

Bu form, yüz yüze olduğunuz ana mücadelenin, sorunun veya problemin doğası hakkında bilgi sahibi olmanıza yardımcı olur.

İlk olarak lütfen ana sorunun veya problemin ne olduğunu bir iki cümle ile özetleyin;

İkinci olarak bunun hayatınızı nasıl etkilediğini ve sizi neyi yapmaktan veya ne olmaktan alıkoyduğunu açıklayın:

Probleminiz ne olursa olsun—bunun fiziksel bir hastalık, zor bir ilişki, bir iş durumu, finansal bir kriz, bir performans sorunu, sevdiğiniz birinin kaybı, ciddi bir yaralanma veya depresyon gibi bir klinik bozukluk olmasına bakmaksızın— problemi parçalarına ayırdığımızda genellikle soruna katkıda bulunan dört temel öge buluruz. Bunlar aşağıdaki kutularda gösterilmiştir. Lütfen yüz yüze olduğunuz mücadeleye, probleme veya soruna katkıda bulunan ya da bunları kötüleştiren düşünceler, duygular ve eylemler hakkında her kutuya yazabildiğiniz kadar çok şey yazın.

<p><b>Düşüncelere Dolanmak</b> Bu sorunlarla alakalı hangi anıları, korkuları, öz eleştirileri veya yardımcı olmayan düşünceleri çok düşünüyor ya da bunlarda “takılı kalıyorsunuz”? Hangi düşüncelerin sizi geri çekmesine, itip kakmasına veya aşağıya çekmesine izin veriyorsunuz?</p>	<p><b>Hayatı Tüketen Eylemler:</b> Şu anda hayatınızı uzun vadede kötüleştiren; sizin zamanınızı veya paranızı boşa harcayan, enerjinizi çeken, hayatınızı kısıtlayan, sağlığınız üzerinde olumsuz etkisi olan ve şu anda uğraştığınız problemleri daha kötü yapan veya bunların devam etmesini sağlayan neler yapıyorsunuz?</p>
<p><b>Hislerle Mücadele Etme</b> Hangi hislerle, duygularla, isteklerle, dürtülerle ve duyularla (bu sorunla alakalı) savaşıyorsunuz, bunlardan kaçınıyorsunuz, bastırmaya çalışıyorsunuz, bunları ortadan kaldırmak istiyorsunuz veya başka şekillerde mücadele ediyorsunuz?</p>	<p><b>Tetikleyici Durumlardan Kaçınma:</b> Hangi durumlardan, aktivitelerden, insanlardan veya mekanlarda kaçınıyorsunuz veya bunlardan uzak durmaya çalışıyorsunuz? Neleri bıraktınız, nelerden geri çekildiniz veya bıraktınız? Neleri daha sonraya “bırakıyorsunuz”?</p>