

# İlk Görüşme için Yardımcı Kılavuz ve Sorular

## Şikayeti öğren

Nerden başlamak istersiniz?  
Ne hakkında konuşmak istersiniz?  
Size terapiye getiren ne oldu?

## Davranışlardaki aşırılık ve eksiklikleri belirle

## Başa çıkma davranışlarını belirle

## İşlevselliğini değerlendir

### Kişisel işlevsellik →

- Bu sorun sizde ne gibi zorluklara sebep oldu?
- Bu sorun sizde herhangi bir sıkıntıya neden oldu mu?
- Bu sorunun keyif almakta olduğunuz ya da eskiden keyif aldığınız şeyler üzerinde etkisi oldu mu?
- Sorunun devam ettiği süre boyunca kendinizle ilgilenmek konusunda zorluk çektiniz mi?
- Uykunuzda zorluk yaşadınız mı? Kilonuzda ya da iştahınızda bir değişiklik oldu mu? Enerjiniz nasıl?
- Bu sorunu yaşadığınız zamandan beri kontrolden çıktığınızı hissettiğiniz oldu mu? Eğer olduysa bu konuyu biraz açar mısınız?
- Bu sorun daha önceden kaçınmadığınız durum ve aktivitelerden uzak kalmanıza neden oldu mu?
- Daha önce bu sorun nedeniyle yardım aradınız mı?

### Aile ve sosyal ilişkiler →

- Bu sorun ortaya çıktığından beri ailenizle olan ilişkilerinizde bir değişiklik fark ettiniz mi? Eşinizle? Arkadaşlarınızla? İş arkadaşlarınızla?
- Son zamanlarda insanlarla anlaşmazlık yaşadınız mı?
- Şu sıralar aile ve arkadaşlarınızla olan ilişkinizi nasıl tanımlarsınız?
- Sorununuz olduğunda ya da yardıma ihtiyacınız olduğunda rahatlıkla gidebileceğiniz birisi var mı hayatınızda? Bu insanı sıklıkla görür müsünüz?

### İş ve okul işlevselliği →

- Bu sorun işiniz ya da çalışmalarınızı etkiledi mi?
- Okula ya da işe gidemediğiniz oldu mu?
- Bu sorun nedeniyle işte ya da okulda azar işittiniz mi?

- Geçmişte çok iş değiştirdiniz mi? Eğer öyleyse size işten ayrılmaya iten koşullar neydi?

#### Adli zorluklar →

- Şimdiye kadar adli bir sorun yaşadınız mı?
- Hiç tutuklandınız mı?
- Buradaki çalışmamızla ilgili olabilecek adli bir yargılamanız var mı?
- İlerde dava açma düşünceniz var mı? Boşanma ya da çocuğun velayetini almak gibi?

#### Sağlık durumu →

- Şu sıralar tıbbi bir sorunuz var mı?
- Geçmişte tıbbi bir sorunuz oldu mu?
- Düzenli olarak kullandığınız ilaçlar var mı?
- Sağlığınızı nasıl tanımlarsınız?

#### Mevcut yaşam durumu ve hayat kalitesi →

- Nerede yaşıyorsunuz?
- Kiminle yaşıyorsunuz?
- Ekonomik durumunuz nasıl?
- Hobileriniz var mı? Ne sıklıkla yapabiliyorsunuz?
- Son zamanlarda hayatınızda bir değişiklik oldu mu?
- Tipik bir gününüzü nasıl tarif edersiniz?
- Mevcut durumunuzdan memnun musunuz? Herhangi bir şeyin faklı olmasını ister miydiniz?

#### İntihar riski ve diğer riskli alanlar →

- Hiç kendinize zarar vermeyi ya da öldürmeyi düşündünüz mü? Bu düşüncelere göre hareket ettiğiniz oldu mu? Şu an böyle düşünceleriniz var mı?
- Hiç ölmüş olmayı istediniz mi?
- Hiç başkalarına zarar vermeyi düşündünüz mü? Herhangi birine karşı öfkeli bir şekilde davrandığınız oldu mu?
- Bazen insanlar kendilerini öldürmeyi düşünmeseler de acıya sebep olacak şeyler yapabilirler. Herhangi bir nedenle canınızı yaktığınız oldu mu?
- Kontrolü kaybedecek kadar öfkeli olduğunuz oldu mu?