

ANALIZA HISTORII I SPOSOBU ŻYCIA

1. Informacje ogólne

Wiek

Płeć

Wykształcenie

Zawód

2. Problemy

Moje główne problemy to:

-
-
-
-

Jakie znaczące wydarzenia w przeszłości mogły wpłynąć na powstanie i utrzymywanie się tych problemów? Opisz je .

Czy podejmowałaś/eś próby rozwiązania tych problemów? Na czym one polegały?
Czy korzystałaś wcześniej z psychoterapii lub innych form specj. pomocy dotyczącej Twoich problemów?

Czy miałaś/łeś kiedykolwiek myśli samobójcze?

Czy kiedykolwiek próbowałaś/łeś popełnić samobójstwo?

Czy ktokolwiek z Twojej rodziny cierpi z powodu zaburzeń psychicznych lub jest uzależniony?

Czy jakiś Twój krewny usiłował popełnić samobójstwo lub je popełnił?

Czy jakiś Twój krewny ma lub miał problemy z prawem?

3. Historia osobista i społeczna

Jak opisałbyś/opisałabyś swoje dzieciństwo i dojrzewanie?

Które z poniższych stwierdzeń najlepiej je opisują?

szczęśliwe dzieciństwo, nieszczęśliwe dzieciństwo, problemy emocjonalne, problemy szkolne, problemy rodzinne, problemy zdrowotne, silne przekonania religijne, problemy z prawem, nadużywanie alkoholu, nadużywanie narkotyków, problemy z jedzeniem, inne:

Kto Cię wychowywał?

Jaki był/jest Twój ojciec (lub inny ważny opiekun/ka) Jaki był jego stosunek do Ciebie?
Teraz/w przeszłości?

Jaka była/jest Twoja matka (lub inna ważna opiekunka)? Jaki był/jest jej stosunek do Ciebie?

W jaki sposób rodzice (lub opiekunowie) wychowywali Cię? W jaki sposób narzucali dyscyplinę?

Jaka była atmosfera w Twoim domu? Opisz ją. Czy dorośli i dzieci żyli ze sobą w zgodzie?

Czy zwierzałeś/łaś się swoim rodzicom?

Czy czuleś/łaś, że Twoi rodzice Cię rozumieją?

Czy czuleś/łaś się kochany/a i szanowany/a przez Twoich rodziców lub opiekunów?

Kogo obecnie uważasz za najbliższą rodzinę?

Kto jest najważniejszą osobą w Twoim życiu?

Nauka

Jak sobie z nią radzisz, radziłeś/łaś? Jakie są Twoje mocne strony, a jakie trudności z nią związane?

Praca

Czy obecna praca zadowala cię, czy nie (i dlaczego)?

Jakie były Twoje wcześniejsze aspiracje i dążenia?

Jakie one są teraz?

Sekwencyjna historia życia

Przedstaw w zarysie swoje najbardziej znaczące wspomnienia w ciągu następujących lat:

0-5

6-10

11-15

16-20

21-30

31-40

41-50

50-65

65+

Relacje

- **Przyjaźń**

Czy łatwo się zaprzyjaźniasz?

Czy utrzymujesz te przyjaźnie?

Czy ktoś kiedykolwiek się nad Tobą znęcał lub Ci dokuczał (chodzi o rówieśników)?

Opisz jakiś związek, który daje Ci:

- **Radość**

- Zmartwienie

W jakim stopniu czujesz się swobodnie w relacjach towarzyskich (zaznacz)?

Swobodnie, niezręcznie, zaniepokojony/a

Czy wyrażasz swoje uczucia, opinie i życzenia do innych otwarcie i w stosowny sposób?

Opisz osoby i sytuacje w których masz kłopot ze zdecydowanym wyrażaniem siebie.

- **Relacje romantyczne i seks**

Czy “chodziłeś/łaś” z wieloma chłopcami/dziewczynami w okresie dorastania i wczesnej dorosłości?

Czy masz jednego lub więcej przyjaciół, z którymi czujesz się swobodnie dzieląc się osobistymi myślami i uczuciami?

Czy jesteś w związku partnerskim/małżeńskim? Jak długo?

Opisz swojego partnera (wiek, czym się zajmuje, osobowość)

W jakich obszarach jesteście zgodni?

W jakich się różnicie?

Czy masz dzieci? Jeżeli tak, podaj ich imiona, wiek, płeć.

Czy którekolwiek z Twoich dzieci ma jakiś szczególny problem? Jaki?

Czy kiedykolwiek doświadczyłaś poronienia lub dokonałaś aborcji?

Opisz stosunek Twoich rodziców/opiekunów do seksu. Czy w Twoim domu mówiło się o seksie? Kiedy i skąd czerpałeś/łaś swoją pierwszą wiedzę o seksie?

Kiedy uświadomiłeś/łaś sobie po raz pierwszy swoje impulsy seksualne?

Czy kiedykolwiek doświadczyłaś/łeś poczucia winy lub lęku w związku z seksem lub masturbacją? Jeżeli tak, wyjaśnij.

Opisz istotne sprawy związane z Twoim pierwszym lub późniejszymi doświadczeniami seksualnymi.

Czy Twoje obecne życie seksualne jest zadowalające? Jeżeli nie, napisz dlaczego.

Wymień swoje inne problemy seksualne.

- **Inne relacje**

Czy masz jakieś problemy w relacjach ze współpracownikami? Jeśli tak, opisz je

Dokończ zdania:

Jednym ze sposobów, w jaki ludzie mnie ranią, jest....

Mógłbym Cię zszokować tym, że.....

Matka powinna.....

Ojciec powinien.....

Prawdziwy przyjaciel powinien.....

Przedstaw swoje wyobrażenia na temat, jak by Cię opisał/a:

Partner/ka

Najlepszy przyjaciel

Ktoś, kto Cię nie lubi

Czy przeżywasz obecnie przykre uczucia związane z odrzuceniem przez kogoś w przeszłości lub stratą ukochanej osoby? Jeśli tak, opisz.

Zachowanie

Zaznacz, które z poniższych określeń opisują Twoje zachowanie

objadanie się, branie narkotyków, wymiotowanie, dziwne zachowanie, nadmierne picie alkoholu, zbyt ciężka praca, odwlekanie, impulsywne reakcje, utrata kontroli, próby samobójcze, przymusy wewnętrzne, palenie papierosów, wycofanie, tiki nerwowe, trudności z koncentracją, zaburzenia snu, unikanie, niemożność utrzymania pracy, bezsenność, podejmowanie nadmiernego ryzyka, brak motywacji, problemy z jedzeniem, zachowania agresywne, częste płkanie, wybuchy gniewu, utrata kontroli, działania kompulsywne, inne:

Czy są jakieś Twoje zachowania, działania lub nawyki, które chciałbyś/chciałabyś zmienić?

Jakie masz uzdolnienia lub umiejętności, z których jesteś dumna/dumny?

Czego chciałbyś/chciałabyś robić więcej?

Czego chciałbyś/chciałabyś robić mniej?

Co chciałbyś/chciałabyś zacząć robić?

Jakie zachowania mogą tworzyć Twoją drogę do szczęścia i satysfakcji z życia?

Jak spędzasz swój wolny czas?

Jaki rodzaj aktywności/hobby sprawia Ci przyjemność?

Uczucia

Podkreśl określenia, które mówią o tym, jak często się czujesz

zły, rozdrażniony, smutny, przygnębiony, zaniepokojony, bojaźliwy, panikarski, energiczny, zawistny, winny, szczęśliwy, konfliktowy, rozżalony, beznadziejny, pełen nadziei, bezradny, odprężony, zazdrosny, nieszczęśliwy, znudzony, niespokojny, samotny, zadowolony, podekscytowany, optymistyczny, spięty, skrzywdzony, rozczarowany, zawstydzony, nieśmiały, mocny, słaby, prześladowany, rozgniewany, inne:

Wymień 5 swoich głównych obaw:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Których uczuć chciałbyś/chciałabyś doświadczać częściej?

Których uczuć chciałbyś/chciałabyś doświadczać rzadziej?

Które z pozytywnych uczuć doświadczyłeś/łaś ostatnio?

Co wzbudza Twój śmiech, a co płacz?

Co powoduje, że jesteś smutny/a, zły/a, zadowolony/a, przestraszony/a?

W jakich okolicznościach tracisz lub możesz stracić kontrolę nad swoimi uczuciami?

W jakich sytuacjach czujesz się spokojny/a i odprężony/a?

Uzupełnij te zdania:

Jeśli powiem Ci, co teraz czuję....

Jedną z rzeczy, z których jestem dumny/a to.....

Jedną z rzeczy, z powodu których czuję się winny/a to.....

Jestem najszczęśliwszy/a, kiedy....

Jedną z rzeczy, które najbardziej mnie przygnębiają jest....

Gdybym nie bał/a się być sobą to mógłbym/mogłabym.....

Staję się bardzo rozgniewany/a gdy.....

Jeśli rozzłoszczę się na Ciebie to....

Czy masz trudności w relaksowaniu się i czerpaniu przyjemności z czasu wolnego?
Wyjaśnij.

Fizyczne doznania

Zaznacz, które z poniższych objawów często u Ciebie występują:

bóle głowy, zawroty głowy, palpacje, skurcze mięśni, napięcie, zaburzenia seksualne, niemożność odprężenia się, zaburzenia jelitowe, drżenie, drętwienie, problemy żołądkowe, tiki, zmęczenie, drgania, bóle pleców, dreszcze, omdlenia, omamy słuchowe, łzawienie oczu, rumieńce, problemy skórne, suchość w ustach, pieczenie lub swędzenie skóry, bóle w klatce piersiowej, bardzo szybkie bicie serca, nieprzyjemne wzruszenie, utraty przytomności, nadmierne pocenie się, problemy ze wzrokiem, ze słuchem

Jakie doznania/wrażenia są dla Ciebie szczególnie przyjemne?

Jakie doznania/wrażenia są dla Ciebie szczególnie nieprzyjemne?

Na co lubisz/nie lubisz: patrzeć, słuchać, wąchać, smakować

Wyobrażenia

Zaznacz te wyobrażenia, które często się u Ciebie pojawiają:

przyjemne wyobrażenia seksualne, nieprzyjemne wyobrażenia seksualne, nieprzyjemne obrazy z dzieciństwa, przyjemne obrazy z dzieciństwa, wyobrażenia: samotności, pokusy, bycia kochanym/kochaną, bezradności, agresywne obrazy, inne:

Które z poniższych stwierdzeń są dla Ciebie prawdziwe:

Wyobrażam sobie siebie jako osobę: zranioną, raniącą innych, nie radzącą sobie, kierującą innymi, odnoszącą sukces, znajdującą się w pułapce, tracącą kontrolę, uwięzioną, śledzoną, wyśmianą, o której mówią inni, rozwiązłą

Jakie wyobrażenia/fantazje pojawiają się w Twoim umyśle najczęściej?

Opisz jakieś bardzo przyjemne wyobrażenie/obraz pojawiający się w Twoim umyśle.

Opisz swoje wyobrażenie całkowicie "bezpiecznego miejsca".

Czy miewasz koszmary senne? Jak często? Czy powtarza się w nich jakiś motyw?

Jak wyobrażasz sobie siebie w najbliższej przyszłości?

Jaki masz obraz swojego ciała?

Co lubisz, a czego nie lubisz w tym, jak siebie widzisz?

Myśli

Zaznacz te zdania, które Twoim zdaniem dotyczą Twojej osoby:

*Jestem bezwartościowy/a, jestem nikim, jestem nieprzydatny/a,
Jestem niesympatyczny/a, nieatrakcyjny/a, nieudolny/a, głupi/a, niepożądany/a
Jestem zły, szalony, zwyrodniały/a, odbiegający/a od normy
Moje życie jest puste, zmarnowane, nie ma nic czego mógłbym/mogłabym oczekiwać
Popełniam zbyt wiele błędów, nie potrafię niczego zrobić dobrze.*

Zaznacz, które z następujących określeń mógłbyś/mogłabyś użyć do opisanie siebie:

Inteligentny/a, pewny/a siebie, wart zachodu, ambitny/a, wrażliwy/a, lojalny/a, godny/a, zaufania, rozżalony/a, bezwartościowy/a, nieprzydatny/a, zły/a, szalony/a, moralnie zdegenerowany/a, rozważny/a, odbiegający/a od normy, nieatrakcyjny/a, niesympatyczny/a, nieodpowiedni/a, pogmatwany/a, brzydki/a, głupi/a, naiwny/a, uczciwy/a, nieudolny/a, z przerażającymi myślami, konfliktowy/a, z trudnościami z koncentracją, ma problemy z pamięcią, atrakcyjny/a, nie decyzyjny/a, ma myśli samobójcze, wytrwały/a, z poczuciem humoru, ciężko pracujący/a

Co uważasz za swoje najbardziej irracjonalne myśli lub pomysły?

Czy jesteś zaniepokojony/a natrętnymi myślami?

Na ile zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami (na skali 1-5, gdzie 1-w ogóle się nie zgadzam, 5- całkowicie się zgadzam)

<i>Nie powinnam/powinienem popełniać błędów</i>	1 2 3 4 5
<i>Powinnam/powinienem być dobry we wszystkim co robię</i>	1 2 3 4 5
<i>Kiedy czegoś nie wiem, powinienem/powinnam udawać że wiem</i>	1 2 3 4 5
<i>Padam ofiarą okoliczności</i>	1 2 3 4 5
<i>Moje życie jest kontrolowane przez zewnętrzne siły</i>	1 2 3 4 5
<i>Inni ludzie są szczęśliwsi niż ja</i>	1 2 3 4 5
<i>Bardzo ważne jest zadowalać innych ludzi</i>	1 2 3 4 5
<i>Nie powinienem/powinnam podejmować żadnego ryzyka</i>	1 2 3 4 5
<i>Nie zasługuję na to, by być szczęśliwym</i>	1 2 3 4 5
<i>Jeżeli zignoruję moje problemy, wtedy znikną</i>	1 2 3 4 5
<i>Moim obowiązkiem jest uszczęśliwianie innych</i>	1 2 3 4 5
<i>Powinienem/powinnam dążyć do perfekcji</i>	1 2 3 4 5
<i>Zasadniczo są dwa sposoby robienia rzeczy - dobry i zły</i>	1 2 3 4 5

Uzupełnij następujące stwierdzenia:

Jestem osobą, która....

Całe moje życie.....

Już wtedy, gdy byłem/byłam dzieckiem.....

Cieężko mi się jest przyznać do.....

Jedną z rzeczy, których nie mogę zapomnieć jest.....

Dobrą rzeczą w posiadaniu problemów jest.....

Negatywnym aspektem dojrzewania jest.....

Jednym ze sposobów, dzięki któremu mógłbym/mogłabym sobie pomóc, ale tego nie robię, jest.....

Czynniki biologiczne

Czy masz obecnie jakieś objawy związane ze zdrowiem fizycznym? Wymień je.

Wymień leki, które obecnie zażywasz lub brałeś w ciągu ostatnich 6 miesięcy (przepisane przez lekarza lub kupowane bez recepty)

Czy jesz trzy (lub więcej) pełnowartościowe posiłki w ciągu dnia? Jeżeli nie, wyjaśnij dlaczego.

Czy ćwiczysz regularnie? Jaki to typ ćwiczeń i jak często?

Czy zażywasz którąś z poniższych substancji? Jak często?

Marihuana

Środki uspokajające

Aspiryna

Kokaina

Środki przeciwbólowe

Alkohol

Kawa

Papierosy

Narkotyki

Środki pobudzające

Halucynogeny (np.LSD)

Czy miewasz wymienione poniżej dolegliwości? Jak często?

Biegunka

Zaparcie

Alergie

Wysokie ciśnienie krwi

Problemy z sercem

Mdłości

Wymiotowanie

Bezsenna

Bóle głowy

Bóle pleców

Budzenie się wcześnie rano

Niespokojny sen

Przejadanie się

Brak apetytu

Niezdrowe jedzenie

Jakie choroby dotknęły w przeszłości Ciebie?

Jakie członków Twojej rodziny?

Czy miałeś/łaś w przeszłości operacje/zabiegi chirurgiczne? Opisz je.

Opisz wypadki lub obrażenia jakich doznałeś/łaś.