



Fenerci
BERATUNG - COACHING - THERAPIE

Anamnez Formu

1.HASTANIN GENEL SUNULUŐU:

Adı Soyadı:

Adres:

Yer:

Yaşı:

Medeni Hali:

Doğum Tarih:

Doğum Yeri:

Sigorta:

Sigorta-Durum:

Üvey-Nr:

geliş biçimi:

Ev doktorunuz kim?

Önceden bir Psikoterapi uygulandimi?

Evet [] Hayir []

Evet'se eger , son termin ne zamandı?

2.HASTANIN SORUNU:

Lütfen suan yasadiginiz probleminizi yaziniz ve ne zamandır bu durumu yasiyorsunuz?

Neleri terapiyle birlikte ulasmak istiyorsunuz?

Lütfen suan yasadiginiz probleminizin zorlugunu tarif ediniz.

- Hafif rahatsız edici
- Orta
- Çok ağır



- Tamamen beni kendimden çıkartiyor

Yasadığınız semptomlarınızı altını çiziniz.

- Bas ağrısı
- Kalpitiği
- Bas dönme
- Sindirim şikayetleri
- Terleme
- Halsizlik
- Cinsel sorunlar
- Bayılma nöbetleri
- Titreme
- Alerji
- Menstrüel rahatsızlık
- Kas gerginliği

Hangi duygusal durumları yaşıyorsunuz ve hangi ortamlarda?

- Sinirlenmek
- Gerilmek
- Yetersiz duygusu
- Konsantrasyon bozukluğu

Hangi kişiyle özel durumlarınızı paylaşıyorsunuz? _____

Ne kadar hızlı arkadaşlık kurabiliyorsunuz? _____

Tanışma genelde kimden geliyor? _____

Arkadaşlığınız ne kadar sürüyor? _____

Ne kadar çok iyi dostunuz var? _____

Genelde temel ruh haliniz nasıl? _____

Lütfen acadaki size uygun olan tanımları işaret ediniz.

Depresif, yetersiz, bos, aciz, beceriksiz, korkak, aceleci, korkakça, kendini savunamayan, agresif, çirkin, itici, yalnız, sevgisiz, anlaşılamayan, bikkın, tedirgin, huzursuz, dengesiz, karışık

Bes tane özellikle korkularınızı yazınız : _____

Kendiniz şimdiye kadar sorunuzu açabilmek için ne yaptınız?



Intihar düşündünüz mü?

Ailenizden biri yada arkadaş ortamında tesebbüste bulunan yada eden var mı?

Hobileriniz nedir?

Bos vaktinizde nelerle uğrasmaktasınız?

Çogunlukla kimle bos vaktinizi geçirmektesiniz?(isaretleyiniz)

Yalnız	Çok.....az
Esim/Partnerim	Çok.....az
Akrabalarım	Çok.....az
Kendi arkadaşlarım	Çok.....az
Kendi ve esimin arkadaşlarıyla	Çok.....az

Baska özel ulaşmak istediginiz birsey var mı?

3.Kisilik degerlendirmesi

Süphecisi.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	güven dolu
Mücadeleci.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	itaat eden
Modern.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	basit
Sert.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	liberal
Tutuk.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	atak/becerikli
Dürüst.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	rol yapan
Entelletüel.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	normal
Çekingen.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	açık
Yapmacık.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	özdes
Amaçlı.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	amaçsız
Telaslı.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	sakin
Spontan.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	plancı
Duygusal.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	kontrollü
Kaçınan.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	aktif
Dominat.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	pasif
Dirençli.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	koperatif
Hayati olumlayan.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	olumsuz
Gerçekçi.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	hayalci
Kaderci.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	sorumlu



4.GELİŞİMİ VE SOSYAL ÖYKÜSÜ:

Annenizin hamilelik dönemdeki ruh hali ve aile atmosferi:

Aile atmosferinizi tarif edebilmisiniz(nasıl büyüdüğünüz? Annen ve baban birbiriyle nasıl anlasılar?)

Annen ve baban çocuklarınızla nasıl iletişim kurarlardı?

Çocukluğunuzda ailenizden nasıl ceza alırdınız?

Babanız hakkında bilgi:

Dogum tarihi 19___,eger vefat ettiyse_____ve vefat nedeni:_____

Meslegi:_____

Babanizin çocukluğunuzdaki saglik (Ruhsal/Bedensel) durumu:_____

Babanizin kisiligini tarif ediniz ve size karsi düşüncelerini tarif ediniz(önceden ve simdi):

(Lütfen devamini tamamlayiniz)

Babaniz genelde nasildi?_____

Hep babanizdan istediginiz ama hiç alamadiginiz sey



Fenerci
BERATUNG - COACHING - THERAPIE

Anneleriniz hakkında bilgi:

Doğum tarihi 19__ , eğer vefat ettiyse _____ vefat nedeni: _____

Mesleği: _____

Annelerinizin çocukluğunuzdaki sağlık (Ruhsal/Bedensel) durumu: _____

Annelerinizin kişiliğini tarif ediniz ve size karşı düşüncelerini tarif ediniz (önceden ve şimdi):

(Lütfen devamını tamamlayınız)

Anneleriniz genelde nasıldı? _____

Hep annelerinizden istediğiniz ama hiç alamadığınız şey _____

Hangi özellikleri ve alışkanlıkları ailenizden almışsınız?

Anneleriniz	Babalarınız

Aileniz hakkında diğer bilgiler:

Ailedeki dini eğitiminizi tarif edebildirmisiniz?: _____

Eğer aileniz tarafından büyütülmediyseniz, sizi kim büyüttü?

Kaç kardeşiniz var ve hangi yaşlardalar?

Kardeşler arasındaki ilişkilerinizi tarif edebildirmisiniz (eskiden ve şimdi)?



5.Cinsellik hakkında bilgi:

Cinsellik hakkındaki bilgilerin hangisini aileniz tarafından ve hangisini okuldan aldınız?

Ne zaman ve hangi şekilde ilk cinsel istegin farkında oldunuz?

Cinsellik duyguları hakkında hangi korku suçluluk duyguları yaşadınız. Lütfen tarif edebildirmisiniz ?

Yaşadığınız ilk ve daha sonraki cinsel tecrübelerinizde herhangi özel durum yaşadınız mı ?

Herhangi önemli bir heteroseksüel yada escinsel tecrübeniz var mı?

Cinsel tutukulugunuz nerde var ?

Ailenizde cinsel tacize uğradınız mı ?

6.Aile dışındaki ilişkileriniz:

Okul ve meslek eğitiminizi kısa tarif edebildirmisiniz(ne zaman okula yazılı? ,önceki ve simdiki mesguliyet)?

Önceden hiç kandırıldınız mı yada dalga geçildiniz mi? Takma adınız var mı?

Sınıf arkadaşlarınızla diğologunuz nasıldı?

7.Evlilik ve ilişki hakkında bilgi:

Ne zamandan beri evlisiniz yada partnerinizle berabersiniz?

Evde beraber mi yaşıyorsunuz?

Esinizin yada hayat arkadaşınıza karakterini tarif edebildirmisiniz?



Fenerci
BERATUNG - COACHING - THERAPIE

Hangi konularda anlaşıyorsunuz?

Hangi konularda anlaşılamıyorsunuz?

Sizce ilişkilerinizin iyi olabilmesi için , esiniz veya parterinizin hangi davranışlarını degistirmesi gerekiyor?

İliskilerinizin daha iyi olabilmesi için, hangi davranışları öğrenmek istersiniz?

Esiniz veya Partneriniz genellikle sizde hangi davranışları görmek isterler?

Sizi rahatsız eden hangi davranışınızı azaltığınız takdirde daha mutlu olurdunuz ?

Esiniz veya Partnerinizi rahatsız eden hangi davranışlarınızı terk ettiginiz takdirde daha mutlu olurlardı?

Esinizin yada partnerinizin ailesiyle nasıl anlaşıyorsunuz?

Cinselliğinizi yasayabiliyormusunuz?(Lütfen asadaki dereceyi kendinize göre oranı berirleyiniz.)

Çogunlukla evet

Çogunlukla hayir

*

Partnerinizin neyini begeniyorsunuz?

Partnerinizde neler sizi rahatsız ediyor?

İliskinizin daha iyi gelismesi için, neler arzu ediyorsunuz?



12. Kendi kendini tanıtım:

Lütfen kendi hakkınızda yorum yapınız (kesinlikle kimseye kendinizi sormayınız!)

Sizce sizi çevrenizdekiler nasıl tanımlıyorlar?

- Partnerinizden?

- En iyi dostunuzdan?

- Düşmanınızdan, sizi hiç çekemeyen?

- Kendinizi nasıl görüyorsunuz?(bu bilgi çok önemli.Lütfen ayrıntılı bilgiler yazınız)

Hayat tercübeme göre öğrendiğim(Lütfen aşağıdaki cümleleri tamamlayınız)

Resim olarak kendimi,diger insanları,dünyayı

Hayat benim için bir yer, orada.....

.....

Ben öyle bir insanımki.....

.....

Hayatım boyunca.....

Çocukken.....

Hayatımda gurur duyduğum durum.....

itraf etmek gerekirse.....

Hayatımda affetmeyeceğim durum.....

.....

Bir konuda kendimi suçlu hissediyorum.....

Eğer insanların benim hakkımdaki düşüncelerini endişe yapmasaydım.o zaman.....

.....



Fenerci
BERATUNG - COACHING - THERAPIE

Insanlar su sekilde bana zarar veriyor, eger beni.....

.....

Eger kendim olmaktan o kadar korkmasayadim.....

.....

Bir konuda çok sinirli oluyorum, eger.....

.....

Bir erkekten/kadından arzu ettiğim,fakat almadığım sey.....

.....

Büyümenin kötü tarafı.....

.....

Bilinçli algılayamadığım seçeneklerden birisi ,kendime nasıl yardım edeceğim,oda.....

.....

.....

13.İliski tarzı:

(Geldiginiz aile ortamından diger okul zamanlarında ve yasam evrelerinde kendinize göre tarz edindiniz.Bu tarzlar: diger insanlarla iletisim kurmanız hakkında ve spontan onlardan beklentilerinizi, asagıdaki sorulari size en uygun olani seçiniz.)

+ Genelde insanlara karsi yönelik bir tarzım var

- Genelde insanlardan uzak duran bir tarzım var

+ iliskilerde karsımdaki insanlardan güven ve kararlı uyum beklerim

- iliskilerde karsımdaki insanların güvensiz ve kararsız olduklarını düşünürüm

+ birlikteligimde insanlardan çoğunlukla güven ve koruma duygusu alırım

- birlikteligimden insanlardan çoğunlukla güven ve koruma duygusu almam

Insanlarla iletisimim(farklı farklı rollere girelim: Partner gibi, Baba/Anne, Kardes, Arkadas, diger roller)

.....

.....

.....



Fenerci
BERATUNG - COACHING - THERAPIE

14. Problem çözme tarzı:

(Genelde güncel hayatınızdaki zorlukları ve sorunları nasıl çözme tarzınız vardır. Lütfen aşağıdaki değerlendirmeyi size uygun olanı seçiniz.)

- **Atak - Savunma:** benim için sorunlar çözmek içindir
- **Kaygılı - Çekingen:** benim için sorunlar tehlike yaratıyor ve kendimi korumaya alıyorum
- **Pasif - İçine kapanık:** benim için sorunlar pes etme durumudur

Benim problem çözme tarzımı bu konularda niteliyorum:

15. Öz değerlendirme:

Kendimi değerlendirdiğimde genelde... (kritik, aşağılayıcı, dengeli, güvenli...):

Hayatımda dinlenmek ve tat almak şu şekilde rol oynuyor:

Yalnızlıkta şu şekilde davranıyorum:

16. Kritik durumlar:

(Şimdi suanki yaşadığınız soruna geliniz.)

Hangi durumlar suanki yaşadığınız sorunlara sebebiyet verdi?

Suanki hayatınızdaki değişikliği ,önceden yaşadığınız olaylarla bağlantısı varmı?

Ne gibi sizi bunalttı?

Bu şekilde size ne kaybettirdi?



17. Spontan reaksiyonları ve basa çıkma deneyimler:

Suanki yaşadığınız sorunlara karşı nasıl reaksiyon gösterdiniz?

Simdiye kadar bu sorununuzla nasıl basa çıktınız?

(Lütfen sizce sizin hangi sorununuz, düşünceleriniz, Duygularınız ve davranışlarınızdan kaynaklanıyor, aşağıdaki tabeleden tarif ediniz.)

Hangi davranışım yanlış?	Hangi düşünceler ve duygular sorun?	Hangi vucut belirtiler yaşadınız?

18. Problemleri reaksiyonu tetikleyici ortamlar:

Suanki yaşadığım hayat şartları (Aile, İş, sağlık), bu reaksiyonlara yol açıyor;

İçimdeki duygular ve düşünceler tarif ettiğim reaksiyonlara neden oluyor;

Duygularınızdan, düşüncelerinizden ve davranışlarınızdan kendiniz için elde ettiğiniz kısa ve uzun vadeli sonuçlar:



Arzu ettiğiniz tetkileyici ortamlarda(örneğin: iyi duygu ve düşünceler beslemek isterim, kendimi savundugum zaman):

Arzu ettiğim düşünce:

Arzu ettiğim davranış:

19. Terapiye karşı ve tedavi planı

Terapi ve danışma arzusu ne kadar büyük?

Çok büyük - büyük - orta derce - gerekirse

Hangi oranla kendi sorumlugunuzla probleminizi taşıyacaksınız
Ben kendim.....oran. Baskalari.....oran

Hangi konuda kendinizce istediğiniz değişikli destekleyebilirsiniz?

Seansa sizi desteklemek amaçlı kimi getirebilirsiniz?

Kaç saat günde terapi ev ödevlerine zaman bulabilirsiniz?

Anamnez Formunu doldururken hakkında daha bilinçli sorularınız ve hayatınız hakkında olabildinizmi?

Hangi değişimler sizce az cesarete maliyet olacak?

Hangi değişimler sizce çok cesarete maliyet olacak?

Terapi dışında boş zamanınızı nasıl değerlendirmek istersiniz?

Tesekkür ederim!



Fenerci
BERAYUNG - COACHING - THERAPE

Tarih

Imza