



PSIKOTERAPİ MERKEZİ

Ümit Fenerci

Psikoterapi - Sağlık Uzmanı

DANIŞMANLIK - TERAPİ - YAŞAM KOÇLUĞU

Kendinize soracağınız ilk sorular

Kendiniz için psikoterapinin söz konusu olup olmadığını daha ayrıntılı test etmek (yoklamak) isterseniz, aşağıdaki soru listesi belki yardımcı olabilir:

- Kendimi tanıyamıyorum! Kendimi öncekinden farklı hissediyor muyum?
- Bu değişiklik huzurumu bozuyor mu?
- Bu değişikliğin bir açıklaması var mı?
- Bu açıklama sıkıntıların süresini ve şiddetini açıklamaya yetmiyor mu?
- Günlük işlerimi oldukça zorlanarak mı yapıyorum?
- Hep endişeli miyim ve çok korkuyor muyum?
- Bedensel rahatsızlıklarım var mı?
- Rahat uyuyamıyor muyum? Yetersiz veya fazla mı uyuyorum?
- Kendimi sıklıkla saldırgan, kin dolu, gergin hissediyor muyum veya çok tahammülsüz ya da hoşgörüsüz müyüm?
- Sık sık çalışamaz raporu alıyor muyum?
- intihar düşüncelerim var mı?
- Çevremde sorunlarım hakkında konuşabileceğim insan yok denecek kadar az mı?
- Arkadaşlarımla yaptığım konuşmalar artık fayda etmiyor mu?
- Başkaları da bendeki değişikliğin farkında mı?
- Bu değişiklikler üç aydan uzun bir süredir devam ediyor mu?
- Bu değişikliklere karşı umursamaz mı davranıyorum?