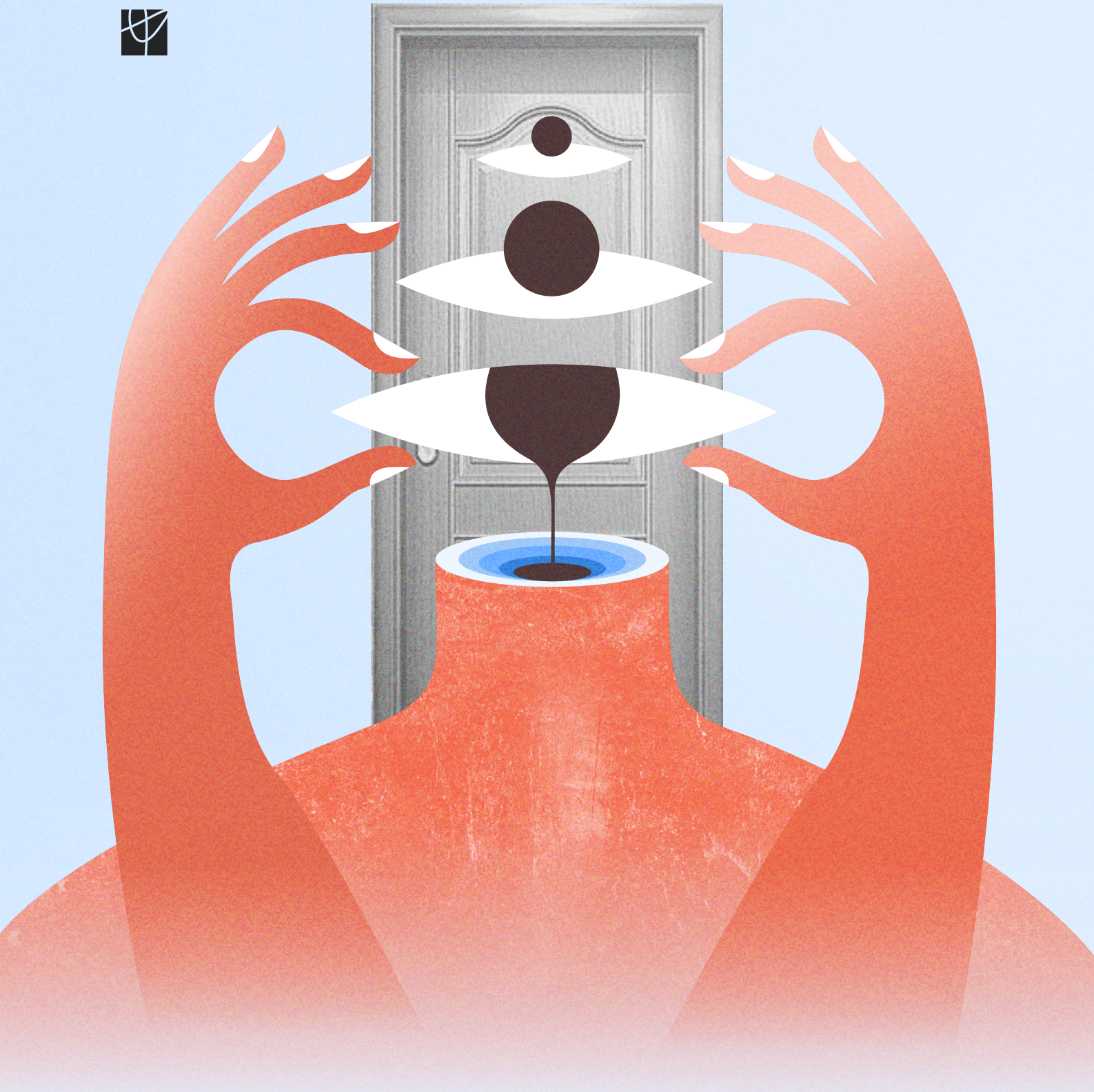

Самоопросник

для формирования запросов перед первой консультацией с психологом

Этот методический материал поможет вам лучше осознать свои текущие проблемы и тревоги, а также сформировать четкий запрос к специалисту.

Ответьте на вопросы, стараясь быть максимально искренними. Не торопитесь, можете отложить некоторые вопросы и вернуться к ним позже. Это поможет вам лучше понять свои ощущения и цели.

1. Опишите ваше текущее эмоциональное состояние. Какие чувства преобладают?

2. Что, по вашему мнению, вызывает вас наибольший дискомфорт или тревогу? Это может быть конкретная ситуация, отношения с определенными людьми или внутренние переживания.

3. Какие изменения в вашей жизни произошли недавно, которые могли бы повлиять на ваше состояние?

4. Есть ли определенные ситуации или время суток, когда вы чувствуете себя хуже?

5. Чего вы ожидаете от консультации с психологом? Попробуйте сформулировать конкретные цели.

6. Были ли у вас ранее опыт работы с психологом или другим специалистом? Если да, что вам помогло или не понравилось в этом опыте?

7. Есть ли какие-либо медицинские или психологические проблемы в вашей семейной истории, о которых вам известно?

8. Какие методы или подходы вы рассматриваете как приемлемые для себя в психотерапии? Например, когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия, гештальт, МАК-карты.

9. Что бы вы хотели изменить в своей жизни? Опишите ваш идеальный сценарий.

10. Есть ли еще что-то, что вы считаете важным упомянуть перед первой встречей с психологом?

После того как вы завершили заполнение самоопросника, пересмотрите свои ответы. Это поможет вам лучше понять свои ожидания и потребности перед походом к психологу. Вы можете принести этот опросник с собой на первую консультацию, чтобы обсудить его с психологом, или использовать для личной рефлексии.