

Yaşadıklarımı Nasıl Açıklıyorum?

Seans Odası Sakinleri — Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar

Soruları, ilişkinizde sizi inciten bir olay üzerinden yanıtlayın. Yazdıklarınızın görülmesi sizi riske atabilecekse yanıtlarınızı kaydetmeyin. Bu çalışmayı partnerinizle paylaşmanız gerekmez.

1 Partnerinizin sizi inciten davranışını kendinize nasıl açıkladınız?

Önce ne söylediğini veya yaptığını, ardından bu davranışı açıklamak için kendi kendinize söylediğiniz cümleyi yazın.

2 Bu davranış sizi nasıl etkiledi?

Ne hissettiğinizi ve sonrasında ne yaptığınızı anlatın. Söylemekten, yapmaktan veya istemekten vazgeçtiğiniz bir şey olduysa belirtin.

3 Bu olayı bir yakınınızla paylaştınız mı?

Paylaştıysanız aldığınız tepkiyi yazın. Paylaşmadıysanız sizi durduran düşünceyi ya da koşulu belirtin. Yargılanmaktan çekinmiş, partnerinizin tepkisinden korkmuş ya da kime güveneceğinizi bilememiş olabilirsiniz.

4 Şu anda kendinizi daha güvende hissetmek için hangi desteğe ihtiyacınız var?

Dinlenmek, yaşadıklarınızı biriyle değerlendirmek, güvenli bir yerde kalmak veya uzman desteğine ulaşmak gibi bir ihtiyacınızı yazın. Bu konuda güvenle başvurabileceğiniz kişiyi ya da kuruluşu belirtin.

Bu kâğıt bir test ya da tanı aracı değildir, terapinin yerine geçmez. İhtiyaç duyduğunuzu düşünüyorsanız bir ruh sağlığı uzmanına başvurabilirsiniz.