

Her Zaman Güçlü Olmak Zorunda mıyız?

Seans Odası Sakinleri — Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar

Bu soruların doğru cevabı yok. Acele etmeyin; aklınıza geleni olduğu gibi yazın.

1 Yakın zamanda hangi durumda kendinizi güçlü görünmek zorunda hissettiniz?

Ne yaşandığını ve o sırada gerçekte ne hissettiğinizi yazın. Başkalarına gösterdiğiniz hâlinizle hissettikleriniz arasında bir fark varsa bunu da anlatın.

2 O durumda kendinizden ne beklediniz?

Kendi kendinize söylediğiniz cümleyi yazın. "Bunu tek başıma çözmeliyim" veya "Zorlandığımı belli etmemeliyim" gibi bir düşünceniz olmuş olabilir. Ardından bu beklentinin davranışınızı nasıl etkilediğini anlatın.

3 O sırada neye ihtiyaç duydunuz?

Dinlenmeye, yardım istemeye, bilmediğinizi söylemeye ya da başka bir şeye ihtiyaç duymuş olabilirsiniz. Bu ihtiyacınızı karşılamak için ne yaptığınızı veya sizi neyin engellediğini yazın.

4 Benzer bir durum tekrar yaşanır mı neyi farklı yapmak istersiniz?

Önceki cevaplarınıza bakın. İhtiyacınızı da dikkate alan küçük bir değişiklik belirleyin. Birinden yardım istemek, bir işi paylaşmak veya karar vermeden önce süre istemek gibi somut bir davranış yazın.

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