

Başkasına Yardım Ederken Kendi İhtiyaçlarım

Seans Odası Sakinleri — Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar

Yakın zamanda birine yardım etmek için kendi ihtiyacınızı ertelediğiniz bir durumu seçin. Soruları aynı olay üzerinden yanıtlayın.

1 Karşınızdaki kişi için ne yaptınız, kendi ihtiyacınızdan neyi ertelediniz?

Yaptığınız yardımı ve o sırada kendiniz için neye ihtiyaç duyduğunuzu yazın. Dinlenmek, kendi işinizi bitirmek veya bir planınıza zaman ayırmak istemiş olabilirsiniz.

2 Yardım etmeseydiniz ne olacağını düşündünüz?

Karşınızdaki kişinin yaşayacağını düşündüğünüz şeyi ve kendinizle ilgili aklınızdan geçenleri yazın. "Üzülür", "Tek başına yapamaz" veya "Bencil biri olurum" gibi bir düşünceniz olmuş olabilir.

3 Yardım ettikten sonra nasıl hissettiniz?

Memnuniyet, yorgunluk, kırgınlık veya başka bir duygu yaşamış olabilirsiniz. Kendi ihtiyacınızı ertelemenin sizi nasıl etkilediğini anlatın.

4 Benzer bir durumda kendi ihtiyacınızı da gözeterek ne söyleyebilirsiniz?

Vereceğiniz cevabı doğrudan karşınızdaki kişiye söylüyormuş gibi yazın. Yardımı sınırlayabilir, başka bir zaman önerebilir veya kabul etmeyebilirsiniz. Örneğin: "Bugün dinlenmeye ihtiyacım var. Bu işi üstlenemeyeceğim."

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