

Yaşananlar, Yorumlarım ve İhtiyaçlarım

Seans Odası Sakinleri — Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar

Zihninizi sürekli meşgul eden kişiyle ilgili, yakın zamanda yaşanmış tek bir olay seçin. Bir mesaj, karşılaşma ya da sosyal medya paylaşımı olabilir.

1 Ne oldu, siz buna hangi anlamı verdiniz?

İki ayrı cümle yazın — gözlemlediğiniz ve yorumunuz. Örneğin: "Mesajıma ertesi gün cevap verdi." ve "Beni önemsemiyor." Bildiğiniz şeylerle tahmin ettiklerinizi ayırın; karşı tarafın ne düşündüğünü bilmiyorsanız bunu açık bırakın.

2 Bu olaydan sonra ne hissettiniz ve ne yaptınız?

Mesajları tekrar okudunuz mu, profilini kontrol ettiniz mi, konuşmayı zihninizde yeniden canlandırdınız mı? Yaptığınız şeyin hemen ardından ve bir süre sonra nasıl hissettiğinizi yazın.

3 Bu kişiden beklediğiniz ilişkide sizin için neler önemli?

Karşılıklılık, tutarlılık, yakınlık veya sınırlarınıza saygı gibi üç özellik seçin. Her birinin karşısına bu kişiyle yaşadığınız somut bir örneği yazın. Henüz böyle bir örnek yoksa "Bilmiyorum" veya "Henüz yaşamadık" diyebilirsiniz.

4 Dikkatinizi kendi hayatınıza verebilmek için hangi küçük adımı seçebilirsiniz?

Örneğin bir işi tamamlayana kadar sosyal medya bildirimlerini kapatmak, ertelediğiniz bir arkadaş buluşmasını planlamak ya da uyku saatinizi korumak. Aşağıdaki satırlara sırasıyla yazın: seçtiğiniz adım, ne zaman uygulayacağınız, uyguladıktan sonra fark ettikleriniz.

Bu çalışma kendinize tanı koymak için hazırlanmadı. Amaç, düşünce ve davranışlarınızın gününüzü nasıl etkilediğini fark etmek.

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