

Mevsimler Değişirken Kendimi Gözlemlemek

Seans Odası Sakinleri — Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar

Bu çalışma kendinize tanı koymanız için değil, yaşadığınız değişiklikleri somutlaştırmanız için hazırlandı.

1 Son iki haftada uyku, iştah ve enerjinizde neler değişti?

Kendi alışılmış düzeninizle karşılaştırın. Ne kadar uyuduğunuzu, dinlenmiş uyanıp uyanmadığınızı ve gün içinde enerjinizin nasıl olduğunu yazın. Eskiden keyif aldığınız şeylere ilginizde bir değişiklik varsa onu da ekleyin.

2 Önceki yıllarda benzer değişiklikleri hangi dönemlerde yaşadınız?

Hatırladığınız kadarıyla ne zaman başladıklarını ve ne zaman hafiflediklerini yazın. O dönemde taşınma, kayıp veya iş yoğunluğu gibi başka değişiklikler de olmuş muydu? Hatırlamadığınız yerleri boş bırakabilirsiniz.

3 Bu değişiklikler günlük hayatınızda en çok neyi zorlaştırıyor?

İş, ev işleri, ilişkiler veya kendinize bakım verme alanlarından somut bir örnek seçin. Eskiden nasıl yaptığınızı ve şimdi nerede zorlandığınızı anlatın.

4 Önümüzdeki hafta kendinizi desteklemek için hangi küçük adımı atabilirsiniz?

Mevcut enerjinizle yapabileceğiniz bir adım seçin: gündüz kısa süre dışarı çıkmak, bir arkadaşınızla görüşmek ya da destek için randevu almak gibi. Aşağıdaki satırlara sırasıyla yazın: yapacağınız şey, ne zaman yapacağınız, gerekirse kimden destek isteyebileceğiniz.

Denemenin ardından nasıl hissettiğinizi not edin. Hemen iyi hissetmemeniz, başarısız olduğunuz anlamına gelmez.

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