

İlişkimde Neler Yaşıyorum?

Seans Odası Sakinleri — Klinik Psikolog Tuğçe Turanlar

Bu sorular yaşadıklarınızı düşünmenize yardımcı olmak için hazırlandı. Yazdıklarınızın görülmesi sizi riske atabilecekse yanıtlarınızı kaydetmeyin. Bu çalışmayı partnerinizle paylaşmanız ya da onunla yüzleşmeniz gerekmez.

1 İlişkinizde sizi inciten veya korkutan bir olayda ne yaşandı?

Hatırladığınız bir örnekte partnerinizin ne söylediğini veya yaptığını ve bunun sizi nasıl etkilediğini yazın. Ayrıntılara girmek zorunda değilsiniz.

2 Bu olaydan sonra partneriniz size nasıl davrandı?

Özür, ilgi, hediye veya değişme sözü olduysa bunları belirtin. Ardından davranışlarında kalıcı bir değişiklik görüp görmediğinizi yazın.

3 Bu ilişkide kendi kararlarınız, alışkanlıklarınız veya yakınlarınızla görüşmeleriniz nasıl değişti?

Varsa, partnerinizin tepkisinden çekindiğiniz için vazgeçtiğiniz bir şeyi yazın. Kendi isteğinizle yaptığınız değişiklikleri de ayırt etmeye çalışın.

4 Yaşadıklarınızı güvenle kiminle paylaşabilirsiniz?

Sizi dinleyebilecek bir kişi veya başvurabileceğiniz bir uzman ya da destek kuruluşu belirleyin. Ondan ne tür bir destek istediğinizi yazın.

Tehdit, takip veya şiddet varsa öncelik güvenliğinizdir. Ayrılma veya yüzleşme kararını uygulamadan önce güvenli bir plan için uzman desteği alabilirsiniz.

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