

## **Qual a vantagem de usar perguntas impressas?**

A maioria dos pacientes começa a terapia com uma resistência, com medo de ser julgado. Quando você faz a pergunta o paciente pode pensar “porque ela está me perguntando isso? Será que ela acha xxx de mim?” Já quando a pergunta foi sorteada, o paciente entende que não tem nenhum juízo de valor naquela pergunta. Torna menos pessoal e ele se sente mais a vontade para responder.

## **Além das perguntas, como posso melhorar ainda mais meu atendimento?**

Entre em <https://chat.whatsapp.com/I2eNOQcPEv28gDBPX0Vrsp>

## **Posso enviar este pdf para outras pessoas?**

Sim, desde que envie com as 4 páginas, essa com as orientações e as outras três com as perguntas.

## **Como utilizar essas perguntas?**

- 1) Imprima as folhas 2 e 3
- 2) Recorte as perguntas na linha cinza que aparecerá na impressão
- 3) Coloque as 50 tirinhas de papel dentro de um pote, podendo ser dobradas uma ou duas vezes. Todas devem ser dobradas igualmente
- 4) Peça ao paciente para tirar uma pergunta e lhe entregar
- 5) Faça a pergunta ao paciente.

Como você se sente em relação a procurar ajuda profissional?
Você já foi diagnosticado com transtorno de personalidade borderline anteriormente?
Quais são os principais desafios ou preocupações que você está enfrentando atualmente?
Como você descreveria seus relacionamentos interpessoais?
Você tem dificuldade em controlar suas emoções?
Você já tentou prejudicar a si mesmo de alguma forma no passado?
Como você lida com o estresse e a pressão do dia a dia?
Você tem momentos de intensa raiva ou irritação? Se sim, com que frequência isso acontece?
Como você se vê em relação à sua própria identidade e autoimagem?
Você tem um senso consistente de quem você é ou isso muda frequentemente?
Você tem medo de ser abandonado por pessoas próximas a você?
Você já teve experiências traumáticas no passado?
Você tem dificuldade em estabelecer limites em seus relacionamentos?
Como você se sente em relação à sua autoestima?
Você já teve episódios de dissociação ou sensações de estar fora de si mesmo(a)?
Você tem padrões de relacionamento instáveis?
Como você lida com a rejeição ou crítica?
Você tem dificuldade em confiar nas pessoas?

Você costuma se sentir vazio ou sem sentido?

Como você lida com a solidão?

Você tem dificuldade em manter um emprego ou estabilidade financeira?

Você já teve problemas com abuso de substâncias?

Como você se sente em relação ao seu corpo e imagem corporal?

Você tem dificuldade em estabelecer metas e objetivos para o futuro?

Como você se sente em relação à sua família de origem?

Você tem dificuldade em expressar suas necessidades e emoções de forma assertiva?

Você tem um histórico de comportamento impulsivo, como gastos impulsivos ou comportamento sexual de risco?

Como você se sente em relação ao tratamento psicoterapêutico?

Você tem dificuldade em regular seu sono ou padrões alimentares?

Como você se sente em relação a atividades que costumava desfrutar?

Você já tentou suicídio ou teve pensamentos suicidas recentemente?

Como você lida com a sensação de abandono ou rejeição?

Você tem dificuldade em manter relações interpessoais estáveis?

Como você se sente em relação ao uso de medicamentos (se for considerado parte do tratamento)?

Você tem preocupações com sua segurança ou a segurança dos outros?

PSI BRASIL

Como você costuma lidar com conflitos?
Você tem dificuldade em aceitar elogios ou reconhecimento?
Como você se sente em relação à terapia em grupo (se aplicável)?
Você costuma se sentir despersonalizado ou desrealizado?
Você tem preocupações com a sua identidade sexual ou orientação sexual?
Como você lida com a incerteza e a instabilidade?
Você já teve experiências de abuso emocional, físico ou sexual?
Como você se sente em relação ao autocuidado e à prática de atividades que promovem bem-estar?
Você tem dificuldade em perdoar a si mesmo(a) ou aos outros?
Como você se sente em relação à terapia de grupo (se aplicável)?
Você tem dificuldade em manter relações íntimas e de confiança?
Como você lida com a sensação de vazio interior?
Você tem objetivos específicos para o seu tratamento?
Como você se sente em relação à possibilidade de mudança e crescimento pessoal?
Você tem alguma preocupação específica sobre o tratamento que gostaria de discutir?

LISTA

PSI BRASIL