



Anamnez Formu

1. HASTANIN GENEL SUNULUSU:

Adı Soyadı:

Adres:

Yer:

Yaşı:

Medeni Hali:

Dogum Tarih:

Doğum Yeri:

Sigorta:

Sigorta-Durum:

Üvey-Nr:

geliş biçimi:

Ev doktorunuz kim?

Önceden bir Psikoterapi uygulandimi?

Evet [] Hayir []

Evet'se eger , son termin ne zamandi?

2. HASTANIN SORUNU:

Lütfen suan yasadiginiz probleminizi yaziniz ve ne zamandır bu durumu yasiyorsunuz?

Neleri terapiyle birlikte ulasmak istiyorsunuz?

Lütfen suan yasadiginiz probleminizin zorlugunu tarif ediniz.

- Hafif rahatsız edici
- Orta
- Çok ağır



- Tamamen beni kendimden çıkartıyor

Yasadiginiz semptomlarinizi altini çiziniz.

- Bas agrisi
- Kalpatıcı
- Bas dönme
- Sindirim şikayetleri
- Terleme
- Halsizlik
- Cinsel sorunlar
- Bayılma nöbetleri
- Titreme
- Alerji
- Menstrüel rahatsızlık
- Kas gerginliği

Hangi duygusal durumları yaşıyorsun ve hangi ortamlarda?

- Sinirlenmek
- Gerilmek
- Yetersiz duygusu
- Konsatrasyon bozukluğu

Hangi kişiyle özel durumlarınızı paylaşıyorsunuz?_____

Ne kadar hızlı arkadaşlık kurabiliyorsunuz?_____

Tanışma genelde kimden geliyor?_____

Arkadaşlığınız ne kadar sürüyor?_____

Ne kadar çok iyi dostunuz var?_____

Genelde temel ruh haliniz nasıl?_____

Lütfen açaadaki size uygun olan tanımları işaret ediniz.

Depresif, yetersiz, bos, aciz, beceriksiz, korkak, aceleci, korkakça, kendini savunamayan, agresif, çirkin, itici, yanlız, sevgisiz, anlaşlamayan, bikkin, tedirgin, huzursuz, dengesiz, karışık

Bes tane özellikle korkularınızı yazınız :_____

Kendiniz simdiye kadar sorunuzu açabilmek için ne yapdiniz?



Intihar düşündünüz mü?

Ailenizden biri yada arkadas ortamında tesebbüste bulunan yada eden var mı?

Hobileriniz nedir?

Bos vaktinizde nelerle ugrasmaktasınız?

Çogunlukla kimle bos vaktinizi geçirmektesiniz?(isaretleyiniz)

Yanlız	Çok.....az
Esim/Partnerim	Çok.....az
Akrabalarıyla	Çok.....az
Kendi arkadaşlarım	Çok.....az
Kendi ve esimin arkadaşlarıyla	Çok.....az

Baska özel ulaşmak istediginiz birsey var mı?

3.Kisilik degerlendirmesi

Süpheci.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	güven dolu
Mücadeleci.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	itaat eden
Modern.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	basit
Sert.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	liberal
Tutuk.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	atak/becerikli
Dürüst.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	rol yapan
Entelletüel.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	normal
Çekingen.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	özdəs
Yapmacık.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	amaçsız
Amaçlı.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	sakin
Telaslı.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	plancı
Spontan.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	kontrollü
Duygusal.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	aktiv
Kaçınan.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	pasif
Dominat.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	koperatif
Hayati olumlayan(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	olumsuz
Gerçekçi.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	hayalci
Kaderci.....(4)...(3)...(2)...(1)...(0)...(1)...(2)...(3)...(4).....	sorumlu



4.GELİŞİMİ VE SOSYAL ÖYKÜSÜ:

Annenizin hamilelik dönemdeki ruh hali ve aile atmosferi:

Aile atmosferinizi tarif edebilirmisiniz(nasıl büyüğünüz? Annen ve baban birbiriyile nasıl anlaşılır?)

Annen ve baban çocuklarınla nasıl iletişim kurarlardır?

Çocukluğunuzda ailenizden nasıl ceza alırdınız?

Babanız hakkında bilgi:

Dogum tarihi 19___, eger vefat ettiyse _____ ve vefat nedeni:_____

Meslegi:_____

Babanızın çocukluğunuzdaki sağlık (Ruhsal/Bedensel) durumu:_____

Babanızın kişiliğini tarif ediniz ve size karşı düşüncelerini tarif ediniz(önceden ve simdi):

(Lütfen devamini tamamlayınız)

Babanız genelde nasıldı?_____

Hep babanızdan istediğiniz ama hiç almadığınız şey



Anneniz hakkında bilgi:

Dogum tarihi 19___, eger vefat ettiyse _____ vefat nedeni: _____

Meslegi: _____

Annenizin çocukluguundaki saglik(Ruhsal/Bedensel) durumu: _____

Annenizin kisiligini tarif ediniz ve size karsi düşüncelerini tarif ediniz(önceden ve simdi):

(Lütfen devamini tamamlayınız)

Anneniz genelde nasıldı? _____

Hep annenizden istediginiz ama hiç almadığınız sey _____

Hangi özellikleri ve alışkanlıkları ailenizden almışsınız?

Anneniz	Babanız

Aileniz hakkında diger bilgiler:

Ailedeki dini egitimini tarif edebilirmisiniz?:

Eger aileniz tarafından büyütülmemişseniz,sizi kim büyütü?

Kaç kardesiniz var ve hangi yastalar?

Kardesler arasındaki ilişkilerinizi tarif edebilirmisiniz (eskiden ve simdi)?



5.Cinselik hakkında bilgi:

Cinsellik hakkındaki bilgilerin hangisini aileniz tarafından ve hangisini okuldan aldınız?

Ne zaman ve hangi şekilde ilk cinsel istegin farkında oldunuz?

Cinsellik duyguları hakkında hangi korku suçluluk duyguları yasadınız. Lütfen tarif edebilirmisiniz ?

Yasadığınız ilk ve daha sonraki cinsel tecrübelerinizde herhangi özel durum yasadınız mı ?

Herhangi önemli bir heteroseksüel yada escinsel tercübeniz var mı?

Cinsel tutukluluğunuza nerde var ?

Ailenizde cinsel tacize ugradınız mı ?

6.Aile dışındaki ilişkileriniz:

Okul ve meslek eğitiminizi kısa tarif edebilirmisiniz(ne zaman okula yazılı? ,önceki ve simdiki mesguliyet)?

Önceden hiç kandırıldınız mı yada dalga geçildiniz mi? Takma adınız var mı?

Sınıf arkadaşlarınızla digologunuz nasıldı?

7.Evlilik ve ilişki hakkında bilgi:

Ne zamandan beri evlisiniz yada partnerinizle berabersiniz?

Evde beraber mi yaşıyorsunuz?

Esinizin yada hayat arkadaşınıza karakterini tarif edebilirmisiniz?



Hangi konularda anlışıyorsunuz?

Hangi konularda anlasamıyorsunuz?

Sizce ilişkilerinizin iyi olabilmesi için, esiniz veya parterinizin hangi davranışlarını değiştirmesi gerekiyor?

İlişkilerinizin daha iyi olabilmesi için, hangi davranışları öğrenmek istersiniz?

Esiniz veya Partneriniz genellikle sizde hangi davranışları görmek isterler?

Sizi rahatsız eden hangi davranışınızı azaltığınız taktirde daha mutlu olurdunuz ?

Esiniz veya Partnerinizi rahatsız eden hangi davranışlarınızı terk ettiğiniz taktirde daha mutlu olurlardı?

Esinizin yada partnerinizin ailesiyle nasıl anlışıyorsunuz?

Cinselliginizi yasayabiliyormusunuz?(Lütfen asadaki dereceyi kendinize göre orani berirleyiniz.)

Çogunlukla evet

*

Çogunlukla hayır

*

Partnerinizin neyini begeniyorsunuz?

Partnerinizde neler sizi rahatsız ediyor?

İlişkinizin daha iyi gelişmesi için, neler arzu ediyorsunuz?



Önceki evliliginizi ve iliskinizi yazarmışınız, eger sizin için önem taşıyorsa.

8. Çocugunuz hakkında bilgi:

Kaç çocugunuz var?

Çocugunuzun cinsiyeti ve yasi:

Çocugunuzun özellikle bir problemi var mı?

Erken doğum yada aldirma yasadinizmi?

9. Meslek hakkında bilgi:

Suanki mesleginiz yada işinizle memlum musunuz?(hangi bölümde sorununuz var?)

Kazancınız:

Geçim için harcadığınız?

10.ÖZ GEÇMİŞİ:

Doğum, Bebeklik ve ilk Çocukluk Döneminiz:



Hangi duygusal durumları yaşıyorsun ve hangi ortamlarda (altını çizin)

- Sinirlenmek
- Gerilmek
- Yetersizlik duygusu
- Konsatrasyon bozukluğu

Hangi kişiyle özel durumlarınızı paylaşıyorsunuz? _____

Ne kadar hızlı arkadaşlık kurabiliyorsunuz? _____

Tanışma genelde kimden geliyor? _____

Arkadaslığınıza ne kadar sürüyor? _____

Ne kadar çok iyi dostunuz var? _____

Genelde temel ruh haliniz nasıl? _____

Lütfen asadaki size uygun olan tanımları işaret ediniz.

Depresif, yetersiz, bos, aciz, beceriksiz, korkak, aceleci, korkaklık, kendini savunamayan, agresif, cirkin, itici, yanlış, sevgisiz, anlasılmayan, bıkkın, tedirgin, huzursuz, dengesiz, karışık

En önemli beş korkunuzu yazınız: _____

Kendiniz simdiye kadar sorununuzu açabilmek için ne yaptınız ?



Büyük Çocukluk, Genç Kızlık Dönemleriniz:

Geçirdiğiniz Hastalıklar:

11.Temel ihtiyaçları:

Öncelikle terapide her insan için geçerli olan, dört temel ihtiyaçları tanıyacaksınız. Lütfen aşağıdaki dört temel ihtiyacınızı öz geçmisinize bağlı olarak değerlendiriniz.

Baglı/Bağımsız: (örneğin: aşırı bağlı anneye ve çoğulukla yasıtınızla kontagınız az)

Benlik saygısı artırma/kendi değerini yükseltme: (örneğin: aile kurallar altında boyun eğme)

Kontrol/oryantasyon: (örneğin: sıkı performansa göre ilgi ve övgü)

Arzu/dinlenme: (neredeyse hiç çocuk oyunlarına müsade edilmedi, sıkı sorumluluk duygusu verildi)



12. Kendi kendini tanıtım:

Lütfen kendi hakkınızda yorum yapınız (kesinlikle kimseye kendinizi sormayınız!)

Sizce sizi çevrenizdekiler nasıl tanımlıyorlar?

- Partnerinizden?
-

- En iyi dostunuzdan?
-

- Düşmanınızdan,sizi hiç çekemeyen?
-

- Kendinizi nasıl görünsünüz?(bu bilgi çok önemli.Lütfen ayrıntılı bilgiler yazınız)
-

Hayat tercübeme göre öğrendigim(Lütfen aşağıdaki cümleleri tamamlayınız)

Resim olarak kendimi,diger insanları,dünyayı

Hayat benim için bir yer, orada.....
.....

Ben öyle bir insanımkı.....
.....

Hayatım boyunca.....

Çocukken.....

Hayatımda gurur duyduğum durum.....

İtraf etmek gerekirse.....

Hayatımda affetmeyeceğim durum.....
.....

Bir konuda kendimi suçlu hissediyorum.....

Eğer insanların benim hakkımdaki düşüncelerini endise yapmasaydım.o zaman.....
.....



Insanlar su sekilde bana zarar veriyor, eger beni.....
.....

Eger kendim olmaktan o kadar korkmasayadim.....
.....

Bir konuda çok sinirli oluyorum, eger.....
.....

Bir erkekten/kadından arzu ettigim,fakat almadığım sey.....
.....

Büyümenin kötü tarafı.....
.....

Bilinçli algılayamadığım seçeneklerden birisi ,kendime nasıl yardım edecegim,oda.....
.....

13.İlliski tarzı:

(Geldiginiz aile ortamından diger okul zamanlarında ve yaşam evrelerinde kendinize göre tarz edindiniz.Bu tarzlar: diger insanlarla iletisim kurmanız hakkında ve spontan onlardan beklenitilerinizi, asagidaki sorulari size en uygun olanı seçiniz.)

- + Genelde insanlara karsi yönelik bir tarzım var
- Genelde insanlardan uzak duran bir tarzım var

- + iliskilerde karsımdaki insanlardan güven ve kararlı uyum beklerim
- iliskilerde karsımdaki insanların güvensiz ve kararsız olduklarını düşünürüm

- + birlikteligidimde insanlardan çogunlukla güven ve koruma duygusu alırım
- birlikteligidimden insanlardan çogunlukla güven ve koruma duygusu almam

Insanlarla iletisimim(farklı farklı rollere girelim: Partner gibi, Baba/Anne, Kardes, Arkadas, diger roller)



14. Problem çözme tarzı:

(Genelde güncel hayatınızdaki zorlukları ve sorunları nasıl çözme tarzınız vardır. Lütfen aşağıdaki değerlendirmeyi size uygun olanı seçiniz.)

- **Atak - Savunma:** benim için sorunlar çözmek içindir
- **Kaygılı - Çekingen:** benim için sorunlar tehlike yaratıyor ve kendimi korumaya alıyorum
- **Pasif - İçine kapanık:** benim için sorunlar pes etme durumudur

Benim problem çözme tarzımı bu konularda nitelendiriyorum:

15. Öz değerlendirme:

Kendimi değerlendirdiğimde genelde...(kritik, asagılıyıcı, dengeli, güvenli,...):

Hayatimda dinlenmek ve tat almak su şekilde rol oynuyor:

Yanlızlıkta su şekilde davranıyorum:

16. Kritik durumlar:

(Simdi suanki yasadığınız soruna geliniz.)

Hangi durumlar suanki yasadığınız sorumlara sebebiyet verdi?

Suanki hayatınızdaki değişikliği, önceden yasadığınız olaylarla bağlantısı var mı?

Ne gibi sizi bunaltmıştır?

Bu şekilde size ne kaybettirdi?



17. Spontan reaksiyonları ve basa çıkma deneyimler:

Suanki yasadığınız sorunlara karşı nasıl reaksiyon gösterdiniz?

Simdiye kadar bu sorununuzla nasıl basa çıktınız?

(Lütfen sizce sizin hangi sorununuz, düşünceleriniz, Duygularınız ve davranışlarınızdan kaynaklanıyor, aşağıdaki tabloya tarif ediniz.)

Hangi davranışım yanlış?	Hangi düşünceler ve duygular sorun?	Hangi vucut belirtiler yasadınız?

18. Problemlı reaksiyonu tetikleyici ortamlar:

Suanki yasadığım hayat şartları(Aile, İş, sağlık),bu reaksiyonlara yol açıyor;

İçimdeki duygular ve düşünceler tarif ettigim reaksiyonlara neden oluyor;

Duygularınızdan, düşüncelerinizden ve davranışlarınızdan kendiniz için elde ettiginiz kısa ve uzun vadeli sonuçlar:



Arzu ettiğiniz tetkileyici ortamlarda(örneğin: iyi duygular ve düşünceler beslemek isterim, kendimi savundugum zaman):

Arzu ettigim düşünce:

Arzu ettigim davranış:

19.Terapiye karşı ve tedavi planı

Terapi ve danışma arzusu ne kadar büyük?

Çok büyük - büyük - orta derce - gerekirse

Hangi oranla kendi sorumluguuzla probleminizi taşıyacaksınız
Ben kendim.....oran. Baskalari.....oran

Hangi konuda kendinizce istediginiz degisikli destekleyebilirsiniz?

Seansa sizi desteklemek amaçlı kimi getirebilirsiniz?

Kaç saat içinde terapi ev ödevlerine zaman bulabilirsiniz?

Anamnez Formunu doldururken hakkında daha bilinçli sorularınız ve hayatınız hakkında olabildinizmi?

Hangi değişimler sizce az cesarete maliyet olacak?

Hangi değişimler sizce çok cesarete maliyet olacak?

Terapi dışında boş zamanınızı nasıl değerlendirmek istersiniz?

Tesekkür ederim!



Fenerci

BERATUNG - COACHING - THERAPIE

Tarih

İmza