



KLİNİKTE İLK GÖRÜŞME



ÖNCEKİ EPİZODLAR

Aynı ya da benzer ruhsal durumlara ilişkin olarak önceki epizodları bilmek, tanı ve gidişi belirlemek konusunda size yardım edecektir.

- “İlk defa ne zaman böyle hissettiniz?”
- “İlk olarak o zaman mı tedavi arayışına girdiniz, yoksa sonra mı?”
- “Neden beklediniz?”
- “Tanı neydi?” (Birden fazla tanı söz konusu olabilir.)



AÇIK UÇLU SORULAR

- Araştırmalar, danışanların kendi kelimeleri ile özgürce ve tam olarak istedikleri gibi cevap vermelerine izin verildiğinde en geçerli bilgiyi verdiklerini göstermiştir.
- Açık uçlu soru, “evet” ya da “hayır” olarak ya da bir bilgi parçası ile (birinin yaşı, yer ve fiziksel görünüş gibi) cevaplanamayan sorudur.



- En depresif olduđun zamanlarda uykusuzluđun oldu mu?” diye sormak yerine,

“O zamanlarda uykun nasıldı?” diye sormayı deneyin (danışanınız çok az uyumak yerine çok fazla uyumuş olabilir).



- Birçok danışan –muhtemelen çoğu danışan– sadece sorduğunuzda bile hislerini yeterince ifade edecektir.
- Aslında çalışmalar da görüşmeci sıcak, ilgili, dikkatli, ipuçlarına duyarlı olduğu sürece doğrudan sorma yönteminin birçok danışan ve bilgi veren kişiler tarafından tercih edildiğini göstermektedir.

KİŞİSEL VE SOSYAL TARİHÇE

Danışanınızın doğumuyla başlamak mantıklıdır.

- Hangi şehirde/ülkede doğdu?
Tek çocuk muydu? Kardeşleri varsa, kaç tane kız ve kaç tane erkek kardeşi vardı?
- Danışanınızın kardeş sıralamasındaki yeri neydi? Danışanınız kardeşleriyle ne kadar iyi geçinirdi?



- Danışanınız doğduğunda ebeveynlerinden her biri kaç yaşındaydı?
- Ebeveynler sorumlu bir bakım sağlayacak kadar olgun muydu?
- Her ikisi de evin dışında düzenli olarak çalışıyor muydu? İşleri neydi? İyi bir destek sağlıyorlar mıydı?
- Çocuklarla zaman geçirmek için yeterince vakitleri var mıydı?



- Ne tür disiplin teknikleri kullanılıyordu?
- Bu teknikler şiddet içerikli, katı, rahat ya da tutarsız mıydı?
- Ebeveynlerden biri evde uzun bir süreliğine yok ise, nedenini öğrenin (Hastalık? Evden uzakta bir iş bulma? Cezaevi? danışmanız bir “asker çocuğu” muydu?)
- Aile tek bir yerde mi yaşadı, yoksa sıklıkla taşınırlar mıydı?



İSTİSMARLA İLGİLİ SORU SORMA

- Birçok danışan, çocukken fiziksel olarak istismara uğramıştır. Bu bilgiyi elde etmek zor olabilir. Bazen bu danışanlar, çocukken istismara uğrayıp uğramadıklarını tek başlarına fark edemeyebilir.
- Bu hassas konulara aşamalı olarak girebilirsiniz.
 - “Ebeveynlerinizin gereksinimlerinizi ne ölçüde giderdiğini düşünüyorsunuz?”
 - “Ebeveynleriniz ne tür disiplin teknikleri kullanırdı?”
 - “Çocukken size kötü davranıldığını hiç hissettiniz mi?”