

Анкета для желающих пройти скриботерапию и получить одно терапевтическое письмо.

Пожалуйста, ответьте на вопросы максимально честно и подробно. Это поможет лучше понять вашу ситуацию, описать психологические трудности и подобрать рекомендации.

1. Укажите, пожалуйста, ваши имя и фамилию.
2. Сколько вам лет?
3. В какой стране и городе вы живёте?
4. Чем вы занимаетесь сейчас: работа, учёба, дом, безработица, другое?
5. С какими психологическими проблемами вы обращаетесь сейчас?
6. Как давно вы заметили эти проблемы?
7. Что, по вашему мнению, стало причиной или спусковым механизмом этих трудностей?
8. Какие чувства вы испытываете чаще всего: тревога, страх, грусть, злость, апатия, вина, стыд, другое?
9. Как ваше состояние влияет на сон, аппетит, концентрацию и работоспособность?
10. Бывают ли у вас панические атаки, сильная тревога или навязчивые мысли?
11. Есть ли у вас страхи, фобии или избегающее поведение? Если да, какие именно?
12. Бывали ли у вас периоды подавленности, потери интереса к жизни или ощущения безнадёжности?
13. Есть ли у вас сейчас мысли о самоповреждении, суициде или причинении вреда себе?
14. Обращались ли вы раньше к психологу, психотерапевту или психиатру? Если да, то с чем и какой был результат?
15. Принимаете ли вы сейчас психотропные или другие медикаменты? Если да, укажите название, дозировку и как долго принимаете.
16. Были ли у вас когда-либо диагнозы, связанные с психическим здоровьем?
17. Есть ли у вас хронические заболевания, которые могут влиять на ваше состояние?
18. Что вы уже пробовали делать, чтобы помочь себе?
19. Какую помощь вы ожидаете от терапевтического письма?
20. Есть ли ещё важная информация, которую вы хотите сообщить?

После заполнения анкеты вы сможете получить одно терапевтическое письмо с анализом вашей проблемы и рекомендациями.