

# Terapiye Hazırlık Formu

Bu form, terapiye başlamadan önce düşüncelerinizi toparlamanıza yardımcı olmak için hazırlandı. Doldurmak zorunlu bir ödev değildir; yalnızca kendinizi rahat hissettiğiniz kadarını yazmanız yeterlidir. İsterseniz notlarınızı ilk görüşmeye yanınızda getirebilirsiniz.

**Tarih:** \_\_\_\_\_

## Beni şu an buraya getiren ne?

Sizi terapi düşünmeye iten konu ya da his. Ve neden özellikle şimdi?

---

---

---

## Son zamanlarda en çok zorlandığım duygular ya da durumlar

Aklınıza ilk gelenler; sıralı ya da düzenli olması gerekmez.

---

---

## Terapide anlamayı ya da değiştirmeyi umduğum şey

Net bir hedef koymak zorunda değilsiniz; belirsiz de olsa yazabilirsiniz.

---

---

## Fark ettiğim tekrar eden örüntüler

İlişkilerde, duygularda ya da seçimlerde tekrarlayan bir şey var mı?

---

---

## Konuşması benim için zor olabilecek konular

Şimdiden aklınıza gelenler; hepsini paylaşmak zorunda değilsiniz.

---

---

## Terapiden beklentilerim ve kaygılarım

Nasıl bir süreç hayal ediyorsunuz? Sizi ne kaygılandırıyor?

---

---

## İlk görüşmede sormak istediklerim

Süreç, sıklık, gizlilik ya da merak ettiğiniz her şey.

---

---

## Başlamaya dair şu anki hislerim (birden fazla işaretleyebilirsiniz)

Kararlıyım  Kararsızım  Kaygılıyım  Umutluyum

# Terapiye Başlarken

Terapiye başlamak, çoğu insan için hem umut hem tereddüt taşıyan bir adımdır. Aşağıdaki notlar, süreci biraz daha tanıdık kılmak ve olası kaygıları yumuşatmak için hazırlandı.

## İkircikli hissetmek olağandır

Aynı anda hem başlamak isteyip hem çekinmek mümkündür. Bu ikili duygu, sürece engel değil, çoğu zaman onun bir parçasıdır.

## Terapi öğüt vermek değildir

Size ne yapmanız gerektiği söylenmez. Bir ilişki içinde, kendi cevaplarınıza ve anlamlarınıza birlikte alan açılır.

## Tempo size aittir

Neyi, ne zaman paylaşacağınıza siz karar verirsiniz. Hazır hissetmediğiniz bir şeyi anlatmak zorunda değilsiniz.

## Kaçındığınız şey de anlamlıdır

Konuşması en zor gelen konular, çoğu zaman üzerinde durmaya en değer olanlardır. Zamanı geldiğinde onlara birlikte yaklaşılr.

## Değişim zaman alır ve doğrusal değildir

İyi giden ve yeniden zorlanılan dönemler iç içe olabilir. Bu, sürecin işlemediği anlamına gelmez.

*İlk görüşme çoğu zaman karşılıklı bir tanışmadır. Siz de terapistin ve çalışma biçiminin size uygun gelip gelmediğini değerlendirirsiniz. Uyum hissi, sürecin en önemli koşullarından biridir.*

*Bu rehber tanı koyma ya da terapi yerine geçme amacı taşımaz; bir hazırlık ve düşünme aracıdır. Yoğun bir sıkıntı ya da kendinize veya bir başkasına zarar verme düşünceleri söz konusuysa, ilk görüşmeyi beklemeden bir ruh sağlığı uzmanına ya da acil destek hattına başvurmanız önerilir.*