



GOOD MOOD
Psychoterapia & Coaching
Anna Baran

FORMULARZ PRZED PIERWSZYM SPOTKANIEM

Formularz nie jest obowiązkowy, ale może pomóc w przygotowaniu pierwszego spotkania.
Formularz najlepiej wypełnić i wysłać przed spotkaniem pod adres psychologannabaran@gmail.com lub przynieść go na spotkanie.
Twoje dane osobowe i odpowiedzi są objęte tajemnicą terapeutyczną.

DANE OSOBOWE	
Imię i nazwisko:	
Wiek:	
Numer telefonu:	

POWÓD ZGŁOSZENIA SIĘ NA TERAPIĘ (proszę opisać w kilku zdaniach, nie trzeba wszystkiego szczegółowo)

OBSZARY AKTUALNYCH TRUDNOŚCI (można zaznaczyć kilka)	
☐ Lęk, niepokój ☐ Ataki paniki ☐ Fobia ☐ Natrętne myśli/kompulsje ☐ Obniżony nastrój, smutek ☐ Trudności w relacjach ☐ Trudności z wyrażaniem emocji ☐ Trudności z kontrolą impulsów ☐ Problemy ze snem ☐ Niska samoocena/brak pewności siebie ☐ Problemy z jedzeniem/wagą/obrazem ciała ☐ Problemy z koncentracją i/lub pamięcią ☐ Uzależnienia behawioralne/ chemiczne	☐ Śmierć bliskiej osoby/ żałoba ☐ Choroba własna/ bliskiej osoby ☐ Trudności z organizacją dnia ☐ Trudności w podejmowaniu decyzji ☐ Kryzys życiowy ☐ Rozwód/separacja ☐ Trudności z zajęciem w ciąży/poronienie ☐ Traumatyczne doświadczenie (o charakterze zagrożenia życia lub zdrowia) ☐ Inne (jakie?) _____

DŁUGOŚĆ TRWANIA PROBLEMU (od kiedy występują wymienione trudności?)	
☐ Kilka dni ☐ Kilka tygodni ☐ Kilka miesięcy	☐ Powyżej roku ☐ Kilka lat ☐ Odkąd sięgam pamięcią

DOTYCHCZASOWE FORMY POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ (pomoc psychologiczna/psychoterapeutyczna/ psychiatryczna, hospitalizacja na oddziale psychiatrycznym, farmakoterapia)	
☐ Tak (jakie? kiedy? z jakiej przyczyny?)	☐ Nie



GOOD MOOD
Psychoterapia & Coaching
Anna Baran

OGÓLNY STAN ZDROWIA

Obecnie zdiagnozowane choroby somatyczne:

☐ Tak (jakie? od kiedy?)

☐ Nie

Przyjmowane leki na stałe:

☐ Tak (jakie? od kiedy?)

☐ Nie

MOTYWACJA I OCZEKIWANIA

Czego Pan/Pani oczekuje od terapii?

Co sprawiło, że wybrał/a Pan/Pani terapię poznawczo-behawioralną?

Dlaczego właśnie teraz zdecydował/a się Pan/Pani na terapię?

INNE INFORMACJE (o których warto, żebym wiedziała przed naszym pierwszym spotkaniem)