



## Θεραπευτική ενότητα 1: Ανάπτυξη της θεραπευτικής σχέσης και ατομικό ιστορικό

**Ατομικό ιστορικό (να συμπληρωθεί από τον θεραπευτή, συμβουλευτείτε κάποιο εγχειρίδιο για περισσότερες ερωτήσεις)**

**Λόγοι για την αναζήτηση θεραπείας** («Θα μπορούσατε να περιγράψετε σύντομα γιατί έχετε έρθει να με δείτε ή τι σας οδήγησε στην παρούσα νοσηλεία; Έχετε κάποια ιδέα για το τι θα μπορούσε να έχει προκαλέσει αυτά τα προβλήματα;»)

**Κοινωνικό ιστορικό** («Πώς ζείτε σήμερα; Μόνος, με σύντροφο, έχετε παιδιά; Δουλεύετε; Αν όχι ποιος είναι ο λόγος;;»)

**Οικογενειακό ιστορικό** («Έχετε συγγενείς; Ποια είναι η επαφή μαζί τους/Τα πάτε καλά μαζί τους; Σας στηρίζουν; Ξέρει η οικογένειά σας για τα ψυχικά σας προβλήματα;»)

**Κοινωνική ενσωμάτωση** («Έχετε φίλους ή στενές γνωριμίες; Πόσο συχνά είστε σε επαφή; Αισθάνεστε ότι σας υποστηρίζουν;»)

**Ψυχοπιεστικά γεγονότα ζωής** («Μερικοί άνθρωποι βιώνουν άσχημα γεγονότα, για παράδειγμα οικογενειακή βία ή ατυχήματα. Είχατε μια τέτοια εμπειρία; Μπορείτε εν συντομία να μου πείτε για αυτήν; Μήπως ακόμα και σήμερα αποτελεί πρόβλημα για σας;»)

**Κατανάλωση αλκοόλ και ουσιών** («Πίνετε τακτικά αλκοόλ;» «Παίρνετε ουσίες» Αν ναι: «Ποιές ουσίες και πόσο συχνά;» «Παίρνετε και άλλα φάρμακα εκτός αυτών που σας συστήθηκαν ή λαμβάνετε τα συνταγογραφημένα φάρμακα με διαφορετικό τρόπο από τις οδηγίες που σας δόθηκαν;»)

**Παραληρητικές ιδέες** (π.χ. : "Έχετε πρόσφατα ή κάποια στιγμή στο παρελθόν βιώσει αυτή την αίσθηση: ...ότι κάποιος σας κατασκοπεύει ή συνωμοτεί εναντίον σας; ...ότι λαμβάνετε ειδικά μηνύματα, για παράδειγμα μέσω της τηλεόρασης;»)- βλέπε επίσης φύλλο εργασίας 1.1 δικές σας συγκεκριμένες ιδέες

**Διαταραχή των ορίων του εγώ** («Έχετε ή είχατε ποτέ την αίσθηση ότι οι άλλοι μπορούν να διαβάσουν τις σκέψεις σας ή να τις επηρεάσουν με οποιοδήποτε τρόπο; Έχετε ή είχατε ποτέ την αίσθηση ότι μπορείτε να διαβάσετε ή να επηρεάσετε τις σκέψεις των άλλων ανθρώπων;»)

**Ψευδαισθήσεις** («Μήπως έχετε ακούσει ποτέ (δει/μυρίσει/γευτεί) κάτι που οι άλλοι άνθρωποι δεν θα μπορούσαν να αντιληφθούν; Τι ήταν αυτό; Υπάρχουν περίεργα πράγματα που συμβαίνουν στο σώμα σας; Έχετε ακούσει φωνές που οι άλλοι άνθρωποι δεν μπορούν να ακούσουν;»)

**Διαταραχές στην ροή της σκέψης** (συγκεκριμένα χάλαση των συνειρμών, ανακοπή σκέψης; «Έχετε την αίσθηση ότι η σκέψη σας έχει αλλάξει, για παράδειγμα, ότι έχετε πάρα πολλά πράγματα στο μυαλό σας ή ότι οι σκέψεις σας σταματούν;»)

**Εναισθησία** ("Νομίζετε ότι έχετε ένα ψυχολογικό πρόβλημα;» Αν ο ασθενής έχει διαγνωστεί: «Τι σημαίνει για σας η διάγνωση «ψύχωση»; Συμφωνείτε με αυτή;»)

**Διάθεση** («Πώς ήταν η διάθεσή σας τον τελευταίο καιρό; Είστε πολύ λυπημένος; Είστε σε θέση να αισθανθείτε, για παράδειγμα, θλίψη και χαρά, ή τα συναισθήματά σας φαίνονται μουδιασμένα/ανύπαρκτα; Μήπως η διάθεσή σας αλλάζει μερικές φορές πολύ ξαφνικά;»)

**Ύπνος/όρεξη** («Έχετε προβλήματα ύπνου τελευταία; Πώς ήταν η όρεξή σας τον τελευταίο καιρό;»)

**Κίνητρα** («Έχετε την ενέργεια να κάνετε ορισμένα πράγματα; Συμμετέχετε σε δραστηριότητες;» Αν όχι: «Γιατί όχι;» «Δυσκολεύεστε να σηκωθείτε από το κρεβάτι σας το πρωί;»)

**Αυτοκαταστροφική συμπεριφορά και σκέψεις** («Πιστεύετε ότι θα ήταν καλύτερα να μην είστε πια ζωντανός; Αν ναι, διερευνήστε περαιτέρω: «Έχετε ποτέ σκεφτεί να θέσετε τέλος στη ζωή σας; Μήπως έχετε ένα συγκεκριμένο σχέδιο; Είστε σε θέση να αποσπάσετε τον εαυτό σας από αυτές τις σκέψεις;» Σε οξύ κίνδυνο αυτοκτονίας: Ενημερώστε την κλινική ή σε περιπατητικούς ασθενείς προτείνετε, εάν είναι απαραίτητο, εισαγωγή στο νοσοκομείο!)

**Άγχος** («Φοβάστε συχνά; Τι φοβάστε; Πώς ο φόβος σας εκδηλώνεται σωματικά;»)

**Ενεργή κοινωνική αποφυγή/κοινωνικό άγχος** («Φοβάστε μήπως προσελκύσετε την προσοχή των άλλων ανθρώπων; Τι φοβάστε; Μήπως προτιμάτε προς το παρόν να είστε μόνος; Αισθάνεστε άνετα όταν περιτριγυρίζεστε από άλλους ανθρώπους;» Αν όχι: «Γιατί ποιο λόγο;»)

**Αποφυγή και συμπεριφορά ασφάλειας** («Υπάρχουν καθημερινές δραστηριότητες που επί του παρόντος αποφεύγετε να κάνετε; Τι φοβάστε; Υπάρχουν πράγματα που συνηθίζατε να κάνετε και τώρα αποφεύγετε;»)

**Ψυχαναγκαστική συμπεριφορά** ("Υπάρχουν πράγματα που σκέφτεστε συνέχεια, έστω και αν δεν το θέλετε; Τι είδους σκέψεις είναι αυτές; Υπάρχουν πράγματα που κάνετε συνέχεια, ακόμα κι αν σας φαίνονται ανόητα, για παράδειγμα, να ελέγχετε, να μετράτε, να τακτοποιείτε;»)

**Σωματική υγεία** («Πώς είστε σωματικά αυτή τη στιγμή; Ανησυχείτε για τη σωματική υγεία σας; Έχετε δει ένα γιατρό γι' αυτό;»)

**Μειωμένος έλεγχος των παρορμήσεων** («Αισθάνεστε συχνά να προκαλείτε από τους άλλους ανθρώπους; Έχετε διαπληκτιστεί με άλλους; Σε τι είδους καταστάσεις συνέβη αυτό;»)

**Προσοχή/μνήμη** («Είστε καλοί στο να παρακολουθείτε συνομιλίες; Είστε σε θέση να επικεντρώσετε την προσοχή σας σε ένα βιβλίο/ταινία; Ξεχνάτε συχνά πράγματα;»)

**Αποπροσανατολισμός** («Έχετε πρόβλημα να βρείτε τον δρόμο σας; Μπορείτε να μου πείτε τη σημερινή ημερομηνία; Έχετε δυσκολίες να οργανώσετε την καθημερινή σας ζωή;» ρωτήστε μόνο αν υποψιάζεστε μια ανεπάρκεια)