



Θεραπευτική Ενότητα 1: Ανάπτυξη θεραπευτικής σχέσης και ιστορικό του περιστατικού

Φύλλο εργασίας 1.1 Η(Οι) δική(-ές) σας συγκεκριμένη(-ες) ιδέα(-ες)

Ερώτηση	Απάντηση	Πεποίθηση (0-100%)	
		πριν	τώρα
Ποιές συγκεκριμένες ιδέες απασχολούν τις σκέψεις σας;			
Τι ή ποιός είναι πίσω από αυτό; Ποια πιστεύεται είναι η αιτία;			
Πώς ξεκίνησε όλο αυτό; Τι νομίζετε ότι μπορεί να είναι η αιτία;			
Πώς αξιολογούν οι άλλοι την κατάσταση; Υπάρχουν άλλες πιθανές εξηγήσεις;			
Πόσο χρόνο την ημέρα ασχολείστε με τις ιδέες σας;	(λεπτά/ώρες)		

Παρακαλώ σημειώστε το κατάλληλο κουτί		έντονα		μέτρια		μόνο λίγο		καθόλου	
Σε ποιο βαθμό παρεμβαίνει η ενασχόλησή σας με τις ιδέες στην καθημερινή σας ζωή;	πριν								
	τώρα								
Πόσο δυνατός είναι ο φόβος ή πόσο ισχυρά είναι τα δυσάρεστα συναισθήματα που σχετίζονται με αυτές τις ιδέες;	πριν								
	τώρα								

Φύλλο εργασίας 1.2 Φωνές

Ερώτηση	Απάντηση
Πώς ακούγονται οι φωνές; (π.χ. δυνατές ή χαμηλές; καθαρές ή ασαφείς;)	
Ποιανού φωνές είναι; (π.χ. άνδρας ή γυναίκα; είναι η φωνή ή οι φωνές κάποιου ατόμου ή ατόμων που γνωρίζετε)	
Πού και πότε είναι/ήταν οι φωνές ιδιαίτερα αισθητές;	
Τι λένε οι φωνές;	
Πιστεύετε ότι οι φωνές έχουν τοποθετηθεί από μια εξωτερική πηγή ή ότι είναι δικές σας σκέψεις;	
Σε τι βαθμό είστε πεπεισμένοι ότι οι φωνές προέρχονται από μια εξωτερική πηγή και δεν είναι δικές σας σκέψεις; (0-100%): πριν _____ % τώρα _____ %	
Τι νομίζετε ότι προκάλεσε τη φωνή/τις φωνές; Ποια είναι η αιτία;	
Πώς οι άλλοι αξιολογούν τις φωνές; Υπάρχουν άλλες πιθανές εξηγήσεις;	
Πόσο χρόνο την ημέρα ασχολείστε με τις φωνές;	πριν _____ (ώρες/λεπτά) τώρα _____ (ώρες/λεπτά)
Προσπαθήσατε να κάνετε κάτι για να απαλλαχτείτε από τις φωνές; Τι κάνατε και πόσο πετυχημένο ήταν;	

Παρακαλώ σημειώστε το κατάλληλο κουτί		έντονα	μέτρια	μόνο λίγο	καθόλου
Σε ποιο βαθμό οι φωνές παρεμβαίνουν στην καθημερινή σας ζωή;	πριν				
	τώρα				
Πόσο δυνατός είναι ο φόβος ή πόσο ισχυρά είναι τα δυσάρεστα συναισθήματα που προκαλούνται από αυτές τις φωνές;	πριν				
	τώρα				