

Neigiamos psichologinės terapijos patirtys ir padariniai

Terapijos metu gali pasitaikyti patirčių ar padarinių, kurie vertinami ir kaip teigiami, ir kaip neigiami. Norėtume, kad dabar pagalvotumėte apie tai, kas nutiko tuo laikotarpiu, kai Jums buvo teikiama terapija, ir apsvarstytumėte, ar kas nors, ką patyrėte, buvo neigiama ar nepageidaujama. Perskaitykite žemiau pateiktus teiginius ir pažymėkite, ar patyrėte kurį nors iš šių įvykių ar padarinių. Jeigu atsakysite „taip“, prašome nurodyti savo patirties sunkumą (kiek stipriai neigiama jums tai buvo patirtis) ir pažymėkite, ar manote, kad Jūsų patirtį sukėlė Jums teikta terapija, ar kitos aplinkybės, įvykusios tuo pačiu laikotarpiu, kaip ir Jūsų terapija.

Įvykiai ir padariniai:	Ar patyrėte tai?		Jei taip – kiek stipriai neigiamai tai paveikė mane:					Tai tikriausiai sukėlė:	
	Ne	Taip	Visiškai nepavei	Šiek tiek	Vidutiniškai	Labai	Stipriai paveikė	Man teikta terapija	Kitos aplinkybės
1. Atsirado daugiau miego problemų	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Jaučiau patiriantis(-i) daugiau streso	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Jaučiau daugiau nerimo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Jaučiausi labiau nerimaujantis(-i)/susirūpinęs(-usi)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Jaučiausi labiau prislėgtas(-a)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Patyriau daugiau beviltiškumo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Jutau, kad mano pasitikėjimas savimi sumažėjo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Praradau pasitikėjimą savimi	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Jaučiausi liūdnesnis(-esnė)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Jaučiausi mažiau kompetentingas(-a)	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Patyriau daugiau nepageidaujamų jausmų	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Jaučiau, kad problema, dėl kurios ieškojau pagalbos, pablogėjo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Sugrįžo/atsinaujino nemalonūs prisiminimai	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Bijojau, kad kiti žmonės sužinos apie mano gydymą	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Įvykiai ir padariniai:

Ar patyrėte tai?

Jei taip – kiek stipriai neigiamai tai
paveikė mane:

Tai tikriausiai sukėlė:

		Ar patyrėte tai?		Jei taip – kiek stipriai neigiamai tai paveikė mane:					Tai tikriausiai sukėlė:	
		Ne	Taip	Visiškai nepavei	Šiek tiek	Vidutini škai	Labai	Stipriai paveikė	Man teikta terapija	Kitos aplinkybės
15.	Atsirado minčių, kad būtų geriau, jei nebeegzistuočiau ir kad turėčiau atimti sau gyvybę	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	Pradėjau gėdytis prieš kitus žmones dėl savo gydymo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.	Nustojau galvoti, kad reikalai gali pagerėti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.	Pradėjau galvoti, kad problema, dėl kurios ieškojau pagalbos, negali pagerėti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.	Nustojau manyti, kad pagalba išvis buvo įmanoma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.	Manau, kad man atsirado priklausomybė nuo gydymo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21.	Manau, kad man išsivystė priklausomybė nuo mano terapeuto(-ės)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22.	Ne visada supratau savo gydymą	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23.	Ne visada supratau savo terapeutą(-ę)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24.	Aš nebuvau įsitikinęs(-usi) dėl savo gydymo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25.	Aš nebuvau įsitikinęs(-usi) dėl savo terapeuto(-ės)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26.	Jaučiau, kad gydymas nedavė man jokių rezultatų	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27.	Jaučiau, kad mano lūkesčiai dėl gydymo nebuvo išpildyti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28.	Jaučiau, kad mano lūkesčiai dėl terapeuto(-ės) nebuvo išpildyti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29.	Jaučiau, kad gydymo kokybė buvo prasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30.	Jaučiau, kad gydymas man netiko	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31.	Pajutau, kad neužmezgiau artimesnio santykio su savo terapeutu(-e)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32.	Jaučiau, kad gydymas manęs nemotyavo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> →	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kitos patirtys ir padariniai – savais žodžiais parašykite, ar buvo kitų neigiamų patirčių ar padarinių, ir aprašykite, kas jiems buvo būdinga
