

Negatywne zdarzenia i skutki leczenia psychologicznego

Podczas leczenia mogą mieć miejsce zdarzenia i skutki, które odbieramy jako pozytywne lub negatywne. Chcemy, abyś pomyślał o tym, co wydarzyło się w czasie Twojego leczenia i co odbierasz jako negatywne lub niechciane. Przeczytaj poniższe stwierdzenia i zaznacz, czy doświadczyłeś któregoś ze zdarzeń lub skutków. Jeśli odpowiesz "tak" – zaznacz w jakim stopniu dane zdarzenie lub skutek negatywnie na Ciebie wpłynęły oraz czym były spowodowane, tj. leczeniem które przechodziłeś czy innymi czynnikami.

Zdarzenia i skutki:	Doświadczyłem tego?		Jeśli tak – to jak negatywnie na mnie wpłynęły:					Prawdopodobnie spowodowane:	
	Nie	Tak	Wcale	Minimalnie	Umiarkowanie	Bardzo	Ekstremalnie	Leczeniem które przechodziłem	Innymi czynnikami
1. Miałem większe problemy ze snem	<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. Czułem się bardziej zestresowany	<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. Czułem większy niepokój	<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. Byłem bardziej zdenerwowany	<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. Doświadczyłem większej beznadziejności	<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. Czułem więcej nieprzyjemnych uczuć	<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. Czułem, że problem z którym przyszedłem pogarsza się	<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. Przykre wspomnienia wróciły	<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. Bałem się, że inni ludzie dowiedzą się o moim leczeniu	<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. Myślałem, że byłoby lepiej, gdybym nie istniał albo że powinienem odebrać sobie życie	<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. Wstydziłem się przed innymi, że się leczę	<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. Przestałem wierzyć, że mogłoby być lepiej	<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. Zacząłem myśleć, że problem z którym przyszedłem nie poprawi się	<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. Myślę, że uzależniłem się od leczenia	<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"/>

Zdarzenia i skutki:

Doświadczylem tego?

Jeśli tak – to jak negatywnie na mnie
wpłynęły:

Prawdopodobnie spowodowane:

	Nie	Tak	Wcale	Minimalnie	Umiarkowanie	Bardzo	Ekstremalnie	Leczeniem które przechodziłem	Innymi czynnikami
15. Nie zawsze rozumiałem moje leczenie	<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"/>
16. Nie zawsze rozumiałem mojego terapeutę	<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"/>
17. Nie miałem zaufania do mojego leczenia	<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"/>
18. Czułem, że leczenie nie przyniosło rezultatów	<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"/>
19. Nie czułem, żeby moje oczekiwania odnośnie terapeuty się spełniły	<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"/>
20. Czułem, że leczenie nie było motywujące	<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"/>

Inne zdarzenia i skutki – opisz swoimi
słowami, jeśli pojawiły się inne negatywne
zdarzenia lub skutki oraz co je
charakteryzowało
