

## Αρνητικά περιστατικά και επιδράσεις ψυχολογικής θεραπείας

Περιστατικά και επιδράσεις που θεωρούνται τόσο θετικά όσο και αρνητικά μπορούν να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Θέλουμε να σκεφτείτε τώρα τι συνέβη κατά τη διάρκεια της περιόδου κατά την οποία λάβατε θεραπεία και να αναλογιστείτε εάν οτιδήποτε που βιώσατε ήταν αρνητικό ή ανεπιθύμητο. Διαβάστε τις παρακάτω δηλώσεις και σημειώστε εάν έχετε βιώσει κάποιο από αυτά τα περιστατικά ή αποτελέσματα. Αν απαντήσετε ναι, υποδείξτε τη σοβαρότητα της εμπειρίας σας (πόσο αρνητική ήταν η εμπειρία για εσάς) και εάν πιστεύετε ότι η εμπειρία σας προκλήθηκε από τη θεραπεία που λάβατε ή από άλλες περιστάσεις που συνέβησαν κατά την ίδια περίοδο με τη θεραπεία σας.

	περιστατικά και επιδράσεις	το βιώσατε αυτό ;		αν ναι- αυτό είναι το πόσο αρνητικά με επηρέασε:					πιθανόν προκλήθηκε από:	
		Όχι	Ναι	καθόλου	λίγο	μέτρια	πολύ	εξαιρετικά πολύ	η θεραπεία που έκανα	άλλες περιστάσεις
1.	Είχα περισσότερα προβλήματα με τον ύπνο μου	<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"/>
2.	Ένιωθα ότι είχα πιο πολύ στρες	<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"/>
3.	Βίωσα περισσότερο άγχος	<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"/>
4.	Ένιωσα περισσότερο ανήσυχος/η	<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"/>
5.	Ένιωσα πιο αποθαρρημένος/η	<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"/>
6.	Ένιωσα μεγαλύτερη απελπισία	<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"/>
7.	Ένιωσα χαμηλότερη αυτοεκτίμηση	<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"/>
8.	Έχασα την πίστη στον εαυτό μου	<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"/>
9.	Ένιωσα πιο λυπημένος/η	<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"/>
10.	Ένιωσα λιγότερο ικανός/η	<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"/>
11.	Βίωσα περισσότερα δυσάρεστα συναισθήματα	<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"/>
12.	Ένιωσα ότι το θέμα για το οποίο αναζητούσα βοήθεια χειροτέρεψε	<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"/>
13.	Επανεμφανίστηκαν δυσάρεστες αναμνήσεις	<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"/>
14.	Φοβόμουν ότι άλλοι άνθρωποι θα μάθαιναν για την θεραπεία μου	<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"/>

περιστατικά και επιδράσεις

το βιώσατε αυτό ;

αν ναι- αυτό είναι το πόσο αρνητικά  
με επηρέασε:

πιθανόν προκλήθηκε από:

	Όχι	Ναι	καθόλου	λίγο	μέτρια	πολύ	εξαιρετικ ά πολύ	η θεραπεία που έκανα	άλλες περιστάσεις
15. Είχα σκέψεις ότι θα ήταν καλύτερο να μην υπήρχα πια και ότι θα έπρεπε να αφαιρέσω την ίδια μου την ζωή.	<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. Άρχισα να αισθάνομαι ντροπή μπροστά σε άλλα άτομα επειδή έκανα θεραπεία	<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. Σταμάτησα να σκέφτομαι ότι τα πράγματα θα μπορούσαν να γίνουν καλύτερα	<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. Άρχισα να σκέφτομαι ότι το θέμα για το οποίο αναζητούσα βοήθεια δεν μπορούσε να βελτιωθεί	<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. Σταμάτησα να σκέφτομαι ότι η βοήθεια ήταν πιθανή	<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. Πιστεύω ότι έχω αναπτύξει εξάρτηση από την θεραπεία μου	<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. Πιστεύω ότι έχω αναπτύξει εξάρτηση από τον θεραπευτή μου	<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. Δεν καταλάβαινα πάντοτε την θεραπεία μου	<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. Δεν καταλάβαινα πάντοτε τον θεραπευτή μου	<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. Δεν είχα εμπιστοσύνη στην θεραπεία μου	<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. Δεν είχα εμπιστοσύνη στον θεραπευτή μου	<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. Ένιωσα ότι η θεραπεία δεν είχε αποτελέσματα	<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. Ένιωσα ότι οι προσδοκίες μου για την θεραπεία δεν εκπληρώθηκαν	<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"/>

περιστατικά και επιδράσεις

το βιώσατε αυτό ;

αν ναι- αυτό είναι το πόσο αρνητικά  
με επηρέασε:

πιθανόν προκλήθηκε από:

	Όχι	Ναι	καθόλου	λίγο	μέτρια	πολύ	εξαιρετικ ά πολύ	η θεραπεία που έκανα	άλλες περιστάσεις
28. Ένωσα ότι οι προσδοκίες μου για τον θεραπευτή δεν εκπληρώθηκαν	<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"/>
29. Ένωσα ότι η ποιότητα της θεραπείας ήταν χαμηλή	<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"/>
30. Ένωσα ότι η θεραπεία δεν μου ταίριαζε	<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"/>
31. Ένωσα ότι δεν ανέπτυξα μια στενότερη σχέση με τον θεραπευτή μου	<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"/>
32. Ένωσα ότι η θεραπεία δεν ήταν κινητοποιητική	<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"/>

Άλλα περιστατικά ή συνέπειες - περιγράψτε με  
δικά σας λόγια εάν υπήρξαν άλλα αρνητικά  
περιστατικά ή συνέπειες και τι τα χαρακτήριζε

---



---



---



---



---



---



---



---