Ознайомча розмова

Разом шукаємо те, що справді допоможе

Навіщо ця розмова?

Вас записали на цю розмову, бо ви почуваєтеся не дуже добре. Часто на це впливають житло, робота, гроші чи стосунки. Ми разом подивимося на вашу ситуацію – без ярликів – і з'ясуємо, що вам потрібно. Можете прийти з близькою людиною: другом, кимось із батьків чи партнером.

Розмову з вами проводять кілька людей: фахівці з психічного здоров'я та з практичної допомоги. Багато з них самі пережили щось подібне.

Розмова одноразова. Після неї буде зрозуміліше, який наступний крок допоможе вам почуватися краще.

Заповнює сімейний лікар або медсестра POH-GGZ

Ваша зустріч: _____ о _____ , місце: _____

з _____ та _____.

Відскануйте QR-код, щоб дізнатися більше про ознайомчу розмову.

mentaal gezond Centraal Gelderland

Перед розмовою: 6 запитань

Бажаєте заздалегідь оцінити запитання нижче за шкалою від 1 до 10? Так ми зможемо одразу почати розмову з вашої ситуації. Правильних чи неправильних відповідей немає.

1 = погано	10 = дуже добре

1 Як останнім часом почувається ваше тіло?

Наприклад: сон, харчування, біль, рух або частіші, ніж зазвичай, хвороби.

2 Як ваш настрій останнім часом?

Наприклад: тривожні думки, зосередженість, пам'ять і ухвалення рішень.

3 Чи є у вас бажання щось робити?

Наприклад: вставати зранку, займатися тим, що для вас важливо, навчатися, дивитися в майбутнє.

4 Як зараз складається ваше життя?

Наприклад: відчуття безпеки, житлові умови, фінанси і те, наскільки ви задоволені.

5 Чи можете ви покластися на близьких?

Наприклад: зустрічі з друзями, спільні справи, прохання про допомогу чи допомога іншим, відчуття, що ви «свій».

6 Як ви справляєтеся з буднями?

Наприклад: піклування про себе, планування дня, робота чи денна зайнятість, сміливість попросити про допомогу.

Чому ви поставили собі такі оцінки? Хочете ще щось додати?