Rozmowa rozpoznawcza

Razem szukamy rozwiązań, które naprawdę pomogą

Po co ta rozmowa?

Zostałeś(-aś) skierowany(-a) na Rozmowę rozpoznawczą, bo nie czujesz się dobrze. Często nakłada się na to wiele spraw, np. mieszkanie, praca, pieniądze czy relacje. Podczas rozmowy wspólnie przyglądamy się Twojej sytuacji. Nie przypinamy etykiet – chodzi o to, by razem ustalić, czego potrzebujesz. Jeśli chcesz, możesz przyjść z bliską osobą, np. z przyjacielem, rodzicem lub partnerem.

Rozmawiasz z kilkoma osobami: ze znawcami zdrowia psychicznego i praktycznej pomocy. Wiele z nich samo przeszło przez podobne doświadczenia.

To jednorazowa rozmowa. Po niej będzie jaśniejsze, jaki następny krok pomoże Ci znów poczuć się lepiej.

Wypełnia lekarz rodzinny lub pielęgniarka POH-GGZ

Spotkanie: _____ godz. _____ , miejsce: _____

z _____ i _____.

Zeskanuj kod QR, aby dowiedzieć się więcej o Rozmowie rozpoznawczej.

mentaal gezond Centraal Gelderland

Przed rozmową: 6 krótkich pytań

Czy chcesz już teraz ocenić poniższe pytania w skali od 1 do 10? Dzięki temu od razu zaczniemy rozmowę od Twojej sytuacji. Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi.

1 = jest źle	10 = jest bardzo dobrze

1 Jak ostatnio czujesz się fizycznie?

Np.: sen, jedzenie, ból, ruch albo częstsze niż zwykle choroby.

2 Jak ostatnio czujesz się psychicznie?

Np.: nastrój, zamartwianie się, koncentracja, pamięć i podejmowanie decyzji.

3 Na ile masz chęć do tego, co robisz?

Np.: wstawanie rano, zajmowanie się tym, co jest dla Ciebie ważne, nauka, patrzenie w przyszłość.

4 Jak obecnie układa się Twoje życie?

Np.: poczucie bezpieczeństwa, sytuacja mieszkaniowa, finanse i zadowolenie z życia.

5 Na ile możesz liczyć na ludzi wokół siebie?

Np.: spotkania z przyjaciółmi, wspólne zajęcia, proszenie o pomoc lub pomaganie, poczucie przynależności.

6 Jak radzisz sobie na co dzień?

Np.: dbanie o siebie, planowanie dnia, praca lub zajęcia dzienne oraz odwaga, by poprosić o pomoc.

Dlaczego dajesz sobie takie oceny? Chcesz coś jeszcze dodać?