

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

- 1) Возраст и дата рождения (скорее всего есть в файле).
 - 2) Статус отношений (холост, партнер, разведен). У вас есть дети? Имена и возраст, если это уместно.
 - 3) Текущая жизненная ситуация. С кем вы проживаете? В каких условиях размещаетесь?
 - 4) Как вы в настоящее время поддерживаете себя?
 - 5) Краткая история трудовой деятельности (если это уместно)
 - 6) Какое у вас образование/последний класс завершен и когда? (если это уместно, может быть в файле)
 - 7) **Причина обращения и описание текущей проблемы(м)**
 - * Примеры ситуаций, когда возникает проблема (получить список) (триггеры, antecedents)
 - * Ситуации, которые избегаются из-за проблемы (паттерны бегства/избегания)
 - * Рейтинг текущего функционирования (1=Лучше, чем когда-либо, 10=худшее, чем когда-либо) (последствия)
- Влияние проблемы на текущее функционирование (0% → 100% влияние) (последствия)

- 8) Какие сферы вашей жизни больше всего затронуты этой проблемой (например, школа, работа, дружба, семья)? Меньше всего затронуты? (Вытекающие последствия)
- 9) Что вам труднее всего сделать из-за проблемы (проблем)? (Вытекающие последствия)
- 10) Каковы ваши типичные реакции, когда вы испытываете эту проблему (проблемы)? (Реакции на триггеры, разделенные на физиологические реакции, эмоции, когнитивные способности и поведение)
- * Физические реакции (включая панические атаки)
 - * Эмоциональные реакции
 - * Каковы ваши мысли до, во время и после ситуации (основные вопросы вкл. “Что вы представляете, если происходит...?” Полезно иметь конкретные примеры или образы для идентификации мыслей.
 - * Что вы обычно делаете, когда это происходит?

11) Замечали ли вы какие-либо закономерности в этих реакциях (например, время, когда дела идут лучше или хуже, время суток, дни недели, времена года)? (Темы триггеров и последствий)

12) Какие еще факторы влияют на то, как вы себя чувствуете в этих ситуациях? (например, другие люди, факторы окружающей среды, продолжительность ситуации, ваши собственные или чужие ожидания) (контекстуальные и другие факторы)

13) Что вы находите помогающим в уменьшении проблему(мы) (например, можно разделить на негативный и позитивный копинг, использование лекарств, стратегии, изученные в предыдущей терапии, методы самопомощи)? (Чего пытались/использовали клиенты, чтобы избегать)?

14) Есть ли способы, которыми вы пытаетесь защитить себя, когда испытываете эти проблемы? Есть ли действия, которые вы выполняете, чтобы помочь себе “пройти” через ситуации (например, специально готовясь, принимая лекарства, полагаясь на других людей, избегая определенных аспектов ситуации)? (Поведение безопасности, другие виды совладающего поведения).

15) Можете ли вы придумать какие-либо навыки, которые вы могли бы развить, чтобы уменьшить проблему(ы) (например, социальные навыки, разрешение конфликтов, навыки работы)? (в поисках потенциального обучения навыкам).

16) Помимо проблемы(м), которую мы только что обсудили, есть ли другие текущие стрессоры в вашей жизни прямо сейчас? Что это?

17) Как бы вы описали свое нынешнее настроение? Рейтинг от 1 (Лучшее) → до 10 (худшее) (в зависимости от ответа и истории, кратко сделайте следующее).

- * Если вы чувствуете себя подавленным или депрессивно, как долго вы так себя чувствуете?
- * Потеряли ли вы интерес к вещам, которые раньше вам нравились?
- * Как вы относитесь к будущему?
- * Как вы спали в последнее время?
- * Какой у вас аппетит?
- * Задумывались ли вы когда-нибудь о причинении себе вреда (отличайте суицидальное поведение от самоповреждающего поведения)?
- * Если да, то оцените, когда, частота, метод, история попыток, история самоубийств в семье
- * Что помогает вам удержаться от причинения себе вреда?
- * Проходили ли вы курс лечения от депрессии? Если да, то когда? Насколько это лечение было эффективно?

- 18) Есть ли у вас другие текущие психологические проблемы? (необязательно в зависимости от ситуации и истории).
- 19) Есть ли у вас текущие проблемы с физическим здоровьем? Принимаете ли вы лекарства (если да, то какого типа и дозировка)? (получить из медицинских данных клиента?).
- 20) Употребляете ли вы сейчас наркотики и/или алкоголь, есть ли злоупотребление кофеином? Были ли у вас в прошлом проблемы со злоупотреблением психоактивными веществами? Лечились ли вы в прошлом в связи с злоупотреблением психоактивными веществами?
- 21) Участвуете ли вы в настоящее время в каких-либо общественных программах или волонтерской работе? (Необязательный пункт).
- 22) Чем вы любите заниматься в свободное время? Опишите типичный день. (Также опционально, используется как дополнительный и необязательный).

23) История актуальных проблем. Как долго у вас были эти проблемы? Когда начались ваши проблемы? Можете ли вы вспомнить конкретный инцидент, который, по вашему мнению, вызвал проблему?

* Каким вы были ребенком и подростком? Вы помните какие-нибудь проблемы в развитии? Каким был ваш школьный и семейный опыт в детстве?

* Были ли у вас в детстве какие-то семейные проблемы? У вас были случаи жестокого обращения?

* Обращались ли вы когда-нибудь за помощью по поводу каких-либо психологических или психиатрических проблем в прошлом?

* Есть ли в вашей семье кто-нибудь с историей каких-либо тревожных расстройств, депрессии, злоупотребления психоактивными веществами и т. д.? Есть ли в вашей семье кто-то, кого вы считаете похожим на себя? Есть ли у вас семейная психиатрическая история, наследственные заболевания?

- 24) Кто и откуда в вашей семье по происхождению? Укажите имена ваших родителей, братьев и сестер, укажите их текущий возраст и место проживания. (Необязательно, зависит от ситуации).
- 25) С кем из членов вашей семьи вы наиболее близки и наименее близки? К кому бы вы обратились за поддержкой? К кому бы вы обратились в случае кризиса или чрезвычайной ситуации?
- 26) Пропустил ли я что-нибудь?
- 27) Используйте 3 или 4 прилагательных, чтобы описать себя как личность (включая сильные и слабые стороны). Если у вас не получается, спросите себя, как бы вас описал кто-то, кто вас очень хорошо знает.
- 28) Каковы ваши надежды, ожидания и цели от визита сюда? Назовите одну или две вещи, которые вы хотели бы изменить в обсуждаемой нами проблеме (проблемах)?
- 29) Есть ли у вас какие-либо вопросы? Объясните, что будет дальше