



Lista potencjalnych pytań pomocna w przygotowaniu się do pierwszej konsultacji w terapii uzależnienia od alkoholu.

Mam nadzieję, że niniejszy lista pytań pozwoli Ci zastanowić się nad terapią, którą planujesz rozpocząć, rozważyć pewne aspekty życia oraz ich związek z piciem alkoholu. Terapia uzależnienia od alkoholu umożliwi Ci rozmowy z kimś kto nie będzie Ci mówił jak masz postępować, ale Cię zrozumie i pomoże Ci znaleźć własny sposób radzenia sobie z tym, żeby nie pić alkoholu oraz wprowadzić niezbędne zmiany w życiu.

Jeśli zdecydujesz się odpowiedzieć sobie pisemnie na poniższe pytania zabierz proszę notatki na pierwszą konsultację.

Pamiętaj proszę, że wszystko o czym powiesz wybranej przez Ciebie terapeutce czy terapeutę traktowane jest jako poufne.

1. Powiedz mi coś o sobie? Ile masz lat? Czym się zajmujesz zawodowo? Czy Twój zawód łączy się jakoś z Twoim wykształceniem? Czy nie? Gdzie pracujesz?
2. Opisz proszę tak dokładnie jak tylko możesz, co się takiego wydarzyło w Twoim życiu, że zdecydowałaś/zdecydowałeś się zgłosić do terapii uzależnienia alkoholu?
3. Czy masz wokół siebie ludzi, z którymi możesz swobodnie rozmawiać o swoim problemie?
I w ogóle o wszystkim? Ilu ich jest? Kto to jest?
4. Nad jaką zmianą w pierwszej kolejności chciałabyś/chciałbyś popracować?
5. Czy podejmowałaś/ podejmowałeś już próby leczenia w formie terapii uzależnienia od alkoholu? Kiedy i gdzie? W jakiej formie? Czy utrzymywałaś/utrzymywałeś po tym procesie/ procesach abstynencję? Jak długo? Czy potrafisz określić przyczynę powrotu do picia alkoholu?
6. Czy leczyłaś/leczyłeś się psychiatrycznie? A może aktualnie się leczysz? Z jakiego powodu? Czy przyjmujesz leki? Od kiedy? Jakiego rodzaju i w jakiej dawce?
7. Od kiedy masz poczucie, że Twoje picie alkoholu stanowi problem w Twoim życiu?
8. Czy masz poczucie, że jesteś uzależniona/uzależniony od alkoholu? Co o tym świadczy w Twoim zachowaniu, myśleniu, działaniu?
9. Jaka jest historia Twojego picia? Ile miałaś/miałeś lat jak po raz pierwszy napiłaś/napiłeś się alkoholu? Czy pamiętasz moment kiedy pierwszy raz upiłaś się/upiłeś się?



10. Czy używałaś/używałeś kiedykolwiek innych substancji psychoaktywnych innych niż alkohol?
Jakie to były substancje? Kiedy ostatnio?
11. Kiedy ostatnio przed konsultacją piłaś/piłeś alkohol?
12. Opisz swój obecny, ogólny stan zdrowia. Czy wykonywałaś/wykonywałeś ostatnio jakiegokolwiek badania lekarskie? Analityczne? Czy omawiałaś/omawiałeś wyniki z lekarzem?
13. Czy kiedykolwiek jakiegokolwiek lekarz mówił Ci wprost, że powinnaś/powinieneś odstawić alkohol ze względu na stan zdrowia?
14. Czy w przeszłości ciężko chorowałaś/chorowałeś? Byłaś/byłeś w szpitalu? Miałaś/miałeś wypadek, urazy głowy?
15. Czy kiedykolwiek w życiu miałaś/miałeś myśli rezygnacyjne lub samobójcze? Czy podejmowałaś/podejmowałeś próby samobójcze? Jeżeli tak przypomnij sobie okoliczności i dokładny przebieg tych zdarzeń.
16. Jak Twoje picie wpływa na Twoje życie? Na pracę? Na zdrowie? Na relacje z bliskimi i ważnymi dla Ciebie osobami?
17. Jakie aspekty Twojego życia sprawiają Ci trudność?
18. Jakie aspekty Twojego życia dostarczają Ci przyjemności albo satysfakcji?
19. Opowiedz coś o swojej rodzinie pierwotnej. Ile lat ma Twój ojciec? Czy pracuje? Czy już nie pracuje? Od kiedy? W jakim zawodzie pracuje/pracował? Czy choruje na coś przewlekłe? Czy nadużywał alkoholu? Czy zmagał się z innymi uzależnieniami (narkotyki, hazard, zakupy, zadłużenie się, seks)? Jeżeli Twój ojciec nie żyje to ile miałaś/miałeś wtedy lat kiedy zmarł?
20. Opowiedz to samo o swojej matce.
21. Czy masz rodzeństwo? Wymień je w kolejności urodzeń? Jakie masz relacje ze swoim rodzeństwem?
22. Jaka jest Twoja obecna sytuacja życiowa? Czy jesteś osobą samotną/zamężną/żoną, rozwiedzioną, wdową lub wdowcem? Czy żyjesz sama/sam czy z partnerem/partnerką? Jeżeli żyjesz z partnerem/partnerką to od jak dawna? A od jak dawna się znacie? Jak się poznaliście? Czym partner/partnerka zajmuje się zawodowo?
23. Czy jesteś rodzicem? Jeżeli tak to powiedz ile masz dzieci? W jakim są wieku? Opowiedz coś o relacjach z dzieckiem/dziećmi?
24. Czym się obecnie zajmujesz zawodowo? Jakie masz plany i perspektywy zawodowe?