

ИРИНА РАЙТ



ГАЙД & ЧЕКЛИСТ

“Я ТАК БОЛЬШЕ НЕ МОГУ!»

1

**Я так больше не могу!
Сколько раз Вы думали так,
и все же оставались на том же самом месте?**



**Здравствуйте!
Меня зовут Ирина Райт.
Я врач, влюбленная в психологию и терапию,
потому как вижу в них
феноменальное влияние на качество
жизни человека посредством
работы с ментальным состоянием.**

**Чувствуете бессилие в текущей жизненной ситуации?
Ощущаете себя, словно хомячок в колесе?
Задумываетесь о смысле бытия?**

**Данный диагностический чеклист поможет Вам
упорядочить свои симптомы,
выявить их возможные причины и определить
горизонты перемен к лучшей жизни.**

AllWright_psy

Выявление СИМПТОМОВ (часть 1)

Отметьте утверждения, с которыми Вы согласны

- Вы часто отмечаете чувство бессилия, безнадежности и нежелание что-либо делать
- Вам постоянно грустно в течение более 2х недель
- Вы замечаете снижение интереса к большинству дел, которые раньше нравились
- Ваш аппетит резко изменился
- Вы резко набрали или потеряли вес
- Вам трудно засыпать или наоборот хочется спать постоянно в течение более 2х недель
- Вы чувствуете физическую слабость, отмечаете пассивность, замедление движений
- Ваша скорость реакции и темп речи снизились
- Вам стало труднее принимать решения, запоминать информацию и концентрировать внимание
- Вы часто думаете, что виноваты в самых разнообразных ситуациях
- Вы думаете о самоповреждении

Интерпретация результатов (часть 1)

Если вы ответили положительно на 5 и более пунктов, для Вас может быть полезным пройти онлайн тест для верификации клинической депрессии «Шкала Бека» или BDI.

По результатам этого теста Вы определите для себя актуальность посещения врача-психиатра для получения профессиональной медицинской помощи или же удостоверитесь в отсутствии такой необходимости на данный момент.

Для Вас может быть эффективной терапия когнитивно-поведенческой модальности.

Выявление симптомов (часть 2)

Отметьте утверждения, с которыми Вы согласны

- Вы периодически испытываете угнетенное состояние и чувство «внутренней пустоты»
- Вас тревожат мысли о смысле жизни, о вашем месте в этом мире
- Тревога усиливается, как только нет срочных дел или плотного расписания на день
- Вы чувствуете одиночество даже в окружении семьи/ друзей
- Вы избегаете уединения, стараетесь всегда быть в окружении людей
- Вы внезапно почувствовали асексуальность или наоборот тягу к промискуитету
- Вы внезапно стали более эмоциональны
- Вам стало тяжело делать выбор
- Вы зависимы от мнения окружающих
- Вы ощущаете «отсутствие опоры»

Пробуждающие переживания (часть 3)

Выделите утверждения, с которыми Вы согласны

- Вы недавно окончили школу или вуз, а может вышли на пенсию
- Вы переехали в новое место/ город/ страну
- Вы сменили социальный статус: поженились или развелись, стали родителем, дедушкой или бабушкой
- Вы сменили род деятельности
- Вы потеряли близкого человека (расставание/ смерть)
- У вас или вашего близкого диагностировали жизнеугрожающее заболевание
- Вы подверглись нападению/ жизнеугрожающей ситуации/ пережили природную катастрофу



6

Интерпретация результатов (часть 2 и часть 3)

Если Вы ответили положительно на 3 и более пунктов (часть 2) а так же выбрали 1 или более пунктов из пробуждающих переживаний (часть 3), для Вас может быть полезна и эффективна терапия аналитической и экзистенциальной модальностей.

В дополнение к чек листам состояния я прилагаю для Вас подарок.

Это задания в формате чек-листов на 30 дней.

Пусть они будут первыми ступенями на пути к Вашей лучшей жизни.

Быть человеком

В первую очередь человек нуждается в физическом уходе, который проявляется заботой о теле.

- Качественный сон
- Сбалансированный рацион питания
- Умеренная физическая активность

Три кита хорошей жизни не появятся сами собой.

Они требуют ежедневного внимания.

Самонастройка тоже играет важную роль.

Это может быть ведение дневника планирования, медитация, молитва, аффирмации и т.д.

В напоминание об этих 4х ключах к лучшей жизни воспользуйтесь следующими чеклистами.

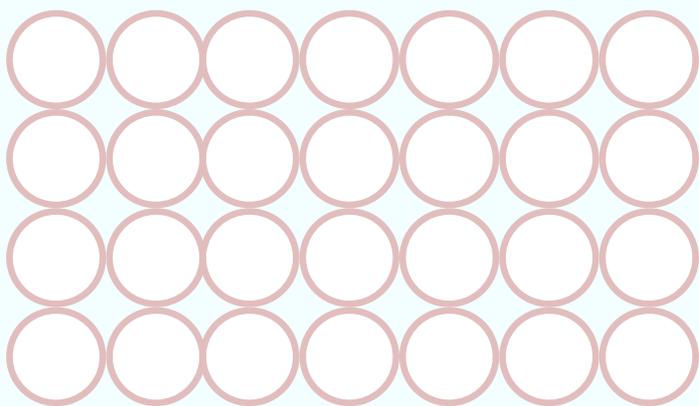
Через 30 дней эти действия войдут в привычку.

У Вас все получится!

Быть человеком

4 Ключа к вратам Лучшей Жизни

Эти действия скоро станут привычкой и улучшат качество жизни



Двигайтесь



Кормите себя хорошо



**Самонастройка
Выбирайте состояние**

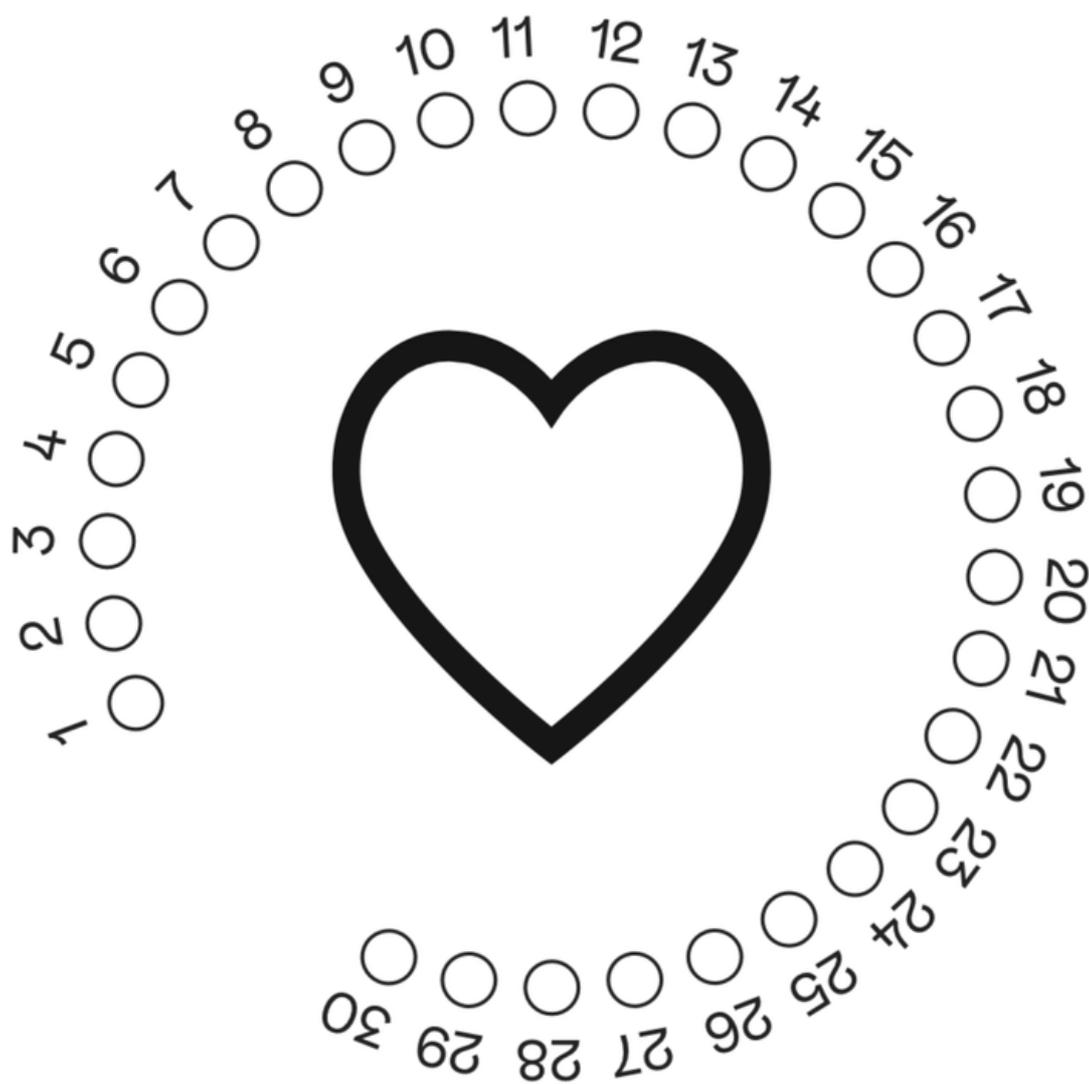


**Организируйте
качественный сон**

Самодостаточность

Меня достаточно и Я в порядке!

Я это я. И со мной все в порядке. Всегда было и всегда будет. Я самодостаточен (на).



ИРИНА РАЙТ



АНАЛИТИЧЕСКИ ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ

БУДУ РАДА ПОМОЧЬ ВАМ
И ВАШИМ БЛИЗКИМ.

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ О
МОЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
КОМПЕТЕНЦИИ
И БРОНИРОВАНИИ СЕССИЙ НА САЙТЕ.



AWPSY.COM