



درمان، بخش ۱: گسترش روابط و تاریخچه فردی بیمار

کاربرگ ۱-۱ نظرات شخصی ویژه

پرسش	پاسخ	میزان باور (%100-0)	
		قبلا	در حال حاضر
چه نظرات ویژه ای ذهن شما را مشغول می کند؟			
چه چیزی/چه کسی پشت آن قرار دارد؟ فکر می کنید علت آن چیست؟			
این موقعیت از دید دیگران چگونه ارزیابی می شود؟ آیا تبیین های دیگری وجود دارند؟			
هر روز چه قدر از وقتتان را با این نظراتتان مشغولید؟	(ساعت/دقیقه)		

لطفا گزینه مناسب را علامت بزنید		قوی	متوسط	خیلی کم	به هیچ وجه
میزان مشغولیت ذهنی شما به عقاید خاصتان در زندگی روزمره چه قدر است؟	قبلا				
	الان				
ترس یا احساسات ناخوشایند شما در رابطه با این نظرات چه قدر قوی است؟	قبلا				
	الان				



کاربرگ 1.2. شنیدن صدا

پاسخ	پرسش
	صداهایی که می شنیدید/می شنوید چگونه بودند/هستند؟ (مثلا بلند یا آهسته؟ واضح یا مبهم؟)
	این صداها مربوط به کیست؟ (مثلا مرد یا زن؟ آیا صدا مربوط به شخص خاصی است که شما او را می شناسید؟)
	کجا و کی بخصوص این صداها به گوش می رسند؟
	صداها چه می گویند؟
	آیا فکر می کنید آنها از یک منبع بیرونی ساطع می شوند یا اینکه همان افکار خودتان هستند؟
تا چه حد شما معتقدید که صداها از یک منبع بیرونی ساطع می شود؟ (0-100%) : قبلا _____ % در حال حاضر _____ %	
	فکر می کنید چه چیزی این صداها را برانگیخته می کند؟ علت چیست؟
	از دید دیگران این صداها چگونه ارزیابی می شوند؟ آیا توضیحات دیگری وجود دارند؟
قبلا _____ (ساعت/دقیقه) در حال حاضر _____ (ساعت/دقیقه)	در طول روز چه قدر با این صداها مشغولید؟
	آیا هیچوقت سعی کرده اید از شر این صداها خلاص شوید؟ چه اقدامی کردید و تا چه اندازه موفقیت آمیز بوده؟

به هیچ وجه	خیلی کم	متوسط	قوی	لطفا گزینه مناسب را علامت بزنید
				چه قدر این صداها با زندگی روزمره شما تداخل دارند؟
				قبلا
				الان
				چه قدر ترس یا احساسات ناخوشایند برانگیخته شده در شما در اثر این صداها قوی است؟
				قبلا
				الان