

SOSYAL DEĞİŞİM DEFTERİ

**Bu defter, Yeşilay Danışmanlık Merkezi'nde (YEDAM) uygulanmak üzere
İlker Aktürk, Gülsüm Melike Şimşek ve Kültegin Ögel tarafından
hazırlanmıştır.**

**2019
Sürüm 1.0**

© Bu kitabın tüm yayın hakları Türkiye Yeşilay Cemiyetine ait olup kitabın hiçbir bölümü kısmen veya tamamen izinsiz kopya edilemez, basılamaz, elektronik ve mekanik bir şekilde çoğaltılamaz ve kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz.

Adınız

Soyadınız

Doğum tarihiniz

.....

.....

.....

Bu defteri doldurmak ne işe yarayacak?

Sosyal Değişim Defteri tedavi sürecinizde kullanılmak üzere hazırlanmış bir çalışma defteridir.

Bağımlılıkta iyileşmenin sürdürülebilmesi için kullanımı bırakmış olmak yetmez. İyileşmek; yaşam biçimini değiştirmek ve yeni beceriler edinmekten geçer.

Danışmanınızla birlikte bölümleri doldurdukça,

- Kendinizi daha iyi **tanımaya** başlayacaksınız.
- **Değişimin neden gerekli olduğunu** anlamaya başlayacaksınız.
- İyileşme sürecinde yaşam biçiminizi düzenlemek ve yeni beceriler edinebilmek adına yöntemler geliştirebileceksiniz.

Bu defteri nasıl kullanacaksınız?

- Danışmanınızın belirlediği bölümleri bir sonraki seansa kadar tamamlayıp getirmeniz beklenmektedir.
- Anlamadığınız yerleri danışmanınıza sorup yardım alabilirsiniz.
- Sosyal Değişim Defteri'nde amaç kişinin tüm bölümleri kendisinin tamamlamasıdır.



İÇİNDEKİLER

A. SOSYAL BECERİLER

A1. Görgü Kuralları.....	8
A2. Toplumsal Kurallar.....	9
A3. Dilekçe Yazma.....	10
A4. Hangi İş Sana Uygun.....	13
A5. Meslek Edinmek.....	18
A6. İş Başvurusu - Özgeçmiş Yazmak.....	19
A7. İş Görüşmesi Nasıl Yapılır?.....	22
A8. İş İlişkileri.....	24
A9. Boş Zaman Değerlendirme.....	25
A10. Zamanı Yapılandırma.....	27
A11. Yasal Sorunlar.....	30
A12. Hedefe Uymak.....	31
A13. Güçlü ve Zayıf Yanlar.....	34
A14. Sınır Koymak.....	37
A15. Dengeli Beslenmek.....	38
A16. Hijyen.....	40
A17. Spor Yapmak.....	42
A18. Bulaşıcı Hastalıklar.....	43

B. RUHSAL GELİŞİM

B1. İletişim Becerisi.....	46
B2. İsrarla Başa Çıkmak.....	53
B3. Sorun Çözme.....	58
B4. Aile İçi Bağları Geliştirme.....	60
B5. Aileyi Olduğu Gibi Kabul Etmek.....	66
B6. Öfke Kontrolü.....	70
B7. Stresle Başa Çıkma.....	74

C. BAĞIMLILIĞI ÖNLEMEK

C1. Etkin İlaç Kullanımı.....	78
C2. Uyku Düzeni.....	83
C3. Yaşam Düzeni.....	84
C4. Sigarayı Bırakmak.....	86
C5. Olumsuz Çevre İle Başa Çıkmak.....	90
C6. Arkadaş İlişkileri.....	91
C7. Ortama Girmek.....	93

A

SOSYAL BECERİLER

- A1. Görgü Kuralları
- A2. Toplumsal Kurallar
- A3. Dilekçe Yazma
- A4. Hangi İş Sana Uygun ?
- A5. Meslek Edinmek
- A6. İş Başvurusu - Özgeçmiş Yazmak
- A7. İş Görüşmesi Nasıl Yapılır ?
- A8. İş İlişkileri
- A9. Boş Zaman Değerlendirme
- A10. Zamanı Yapılandırma
- A11. Yasal Sorunlar
- A12. Hedefe Uymak
- A13. Güçlü ve Zayıf Yanlar
- A14. Sınır Koymak
- A15. Dengeli Beslenmek
- A16. Hijyen
- A17. Spor Yapmak
- A18. Bulaşıcı Hastalıklar

A1 GÖRGÜ KURALLARI

a. Görgü kuralı nedir?

.....

.....

.....

.....

b. Aşağıya 5 adet görgü kuralı yazın

.....

.....

.....

.....

.....

c. Uyulmadığı zaman sizi en çok sinirlendiren görgü kuralları hangileridir?

.....

.....

.....

.....

d. Uyamadığınız görgü kuralları var mı?

.....

.....

.....

.....

A2**TOPLUMSAL KURALLARI**

a. Toplumsal kural denildiğinde ne anlıyorsunuz?

.....

.....

.....

.....

b. Aşağıya 5 adet toplumsal kural yazar mısınız?

.....

.....

.....

.....

.....

c. Sizce bu kurallardan hangisi daha önemli?

.....

.....

.....

.....

d. Size tuhaf veya ilginç gelen bir toplumsal kural var mı?

.....

.....

.....

.....

A3

DİLEKÇE YAZMA

- Çizgisiz beyaz kağıt kullanılmalıdır. Alan yetmezse kağıdın arka yüzüne geçilmemeli, ikinci kağıt alınmalıdır.
- Bilgisayar veya tükenmez kalem ile yazılmalıdır. Tükenmez kalem kullanılacaksa mavi veya siyah dışında başka bir renk tercih edilmemelidir.
- Sorunun muhatabı olan kuruma hitap edilmelidir.
- Tarih ve yer bilgisi verilmelidir.
- Kısa ve öz şekilde yazılmalıdır.
- Dilekçe bir şikayet amacıyla yazılıyorsa belgelere dayandırılmalı, söz konusu belgeler dilekçeye eklenmelidir.
- Dilekçeyi bir sorunun çözülmesi amacıyla yazıyorsanız “gereğinin yapılmasını arz ederim” bilgilendirmek amacıyla yazıyorsanız “bilgilerinize arz ederim” kalıpları kullanılabilir.
- Dilekçede ad-soyad, adres ve iletişim bilgileri belirtilmelidir.



DİLEKÇE NASIL YAZILIR?

...../...../.....

DİLEKÇENİN YAZILDIĐI KURUMUN ADI

Dilekçeyi yazan kişinin kendisini tanıttığı yer

Dilekçeyi yazan kişinin talebi

Dilekçedeki talebin gereğini yapılmasını isteme

Adres:

Telefon:

Kimlik No:

İmza:

Ad-soyad:

Ünvan(varsa):

Ekler(varsa):



DİLEKÇE ÖRNEĞİ

...../...../.....

BAŞAKŞEHİR SOSYAL YARDIMLAŞMA VE DAYANIŞMA VAKFI MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Aşağıdaki adreste ikamet etmekte olan, kimlik numarası belirtilmiş vatandaşım.

Maddi durumumun zayıf olması ve düzenli bir işimin olmaması sebebiyle evimin geçimini sağlayamamaktayım. Bu sebeple vakfınızdan destek istemekteyim.

Gereğinin yapılmasını arz ederim.

Adres:

Telefon:

Kimlik No:

İmza:

Ad-soyad:

Ünvan(varsa):

Ekler(varsa):

A4**HANGİ İŞ SANA UYGUN**

a. Daha önce çalıştığınız işlerden 5 tanesini yazınız?

.....

.....

.....

.....

b. Çalışmak istemediğiniz işe ilişkin 5 özellik yazın.

.....

.....

.....

.....

c. Çalışmak istediğiniz işe ilişkin 5 özellik yazın.

.....

.....

.....

.....

Aşağıdaki formu doldurunuz.

HOLLAND MESLEKİ TERCİH ENVANTERİ*

Uygulama Tarihi:

AÇIKLAMA: Her maddeyi okuyun ve size uygun yanıtı (x) biçiminde işaretleyin.

HOLLAND MESLEKİ TERCİH ENVANTERİ

NO	MADDELER	HOŞLANIRIM	FARKETMEZ	HOŞLANMAM
1.	Kuşların nasıl göç ettiğini öğrenmek			
2.	İnsanlara yeni bir hobi öğretmek			
3.	Hava durumu tahmini için kişisel gözlemleri kullanmak			
4.	Bitki hastalıklarını incelemek			
5.	Bankaya yatırılan paranın faizini hesaplamak			
6.	Resimler tasarlamak ve çizmek			
7.	Bir iş yaptırmak için parayla adam tutmak			
8.	Bir bilim müzesini incelemek			
9.	Gözlük için mercekleri parlatmak			
10.	Modern yazarların yazı stillerini araştırmak			
11.	Mikroskop gibi laboratuvar aletlerini kullanmak			
12.	Bir dükkanda envanter tutmak			
13.	Bir kuş yemliği tasarlamak			
14.	Bir oyun için takım oluşturma			
15.	Yeni bir satış kampanyası düzenlemek			
16.	Bir toplantıyı yönetmek			
17.	Vitaminlerin hayvanlar üzerindeki etkisini araştırmak			
18.	Küçük bir işletmeyi idare etmek			
19.	Bir makinenin nasıl kullanılacağı konusunda talimatlar yazmak			
20.	Diğer insanlar için iş planlamak			
21.	Küçük grup tartışmalarına katılmak			
22.	Yeni bir cerrahi işlem hakkında yazılar okumak			
23.	Mali bir hesaptaki hataları bulmak			
24.	Bir rapor taslağındaki hataları bulmak incelemek			
25.	Planlar ve grafikler yapmak			

HOLLAND MESLEKİ TERCİH ENVANTERİ

NO	MADDELER	HOŞLANIRIM	FARKETMEZ	HOŞLANMAM
26.	Fırtınadan sonra zarar görmüş bir ağacı onarmak			
27.	Kusurları bulmak için mamulleri incelemek			
28.	Telefonla iş idare etmek			
29.	Acil durumlarda insanlara yardım etmek			
30.	Bir kuruluşun parayla ilgili bütün işlerini idare etmek			
31.	Müzik eseri bestelemek veya düzenlemek			
32.	Filmler için konu müziği bestelemek			
33.	Yeni kurallar veya politikalar geliştirmek			
34.	Biyoloji çalışmak			
35.	Bir politik kurum için kampanyaya katılmak			
36.	Maddeleri ayırmak, biriktirmek ve saklamak			
37.	Bir toplum geliştirme projesinde çalışmak			
38.	Bir daktilonun nasıl tamir edileceğini öğrenmek			
39.	Dünyanın merkezi, güneş ve yıldızlar hakkında kitaplar okumak			
40.	Tam doğru zaman tutmak için bir saati ayarlamak			
41.	Beynin nasıl çalıştığını öğrenmek			
42.	Yaratıcı fotoğraflar çekmek			
43.	Masraflara ait hesap kayıtları tutmak			
44.	Bir bandoda çalmak			
45.	Bir orkestrada caz müziği çalmak			
46.	Bir grup veya kulüp için bütçe hazırlamak			
47.	Depremi nedenlerini araştırmak			
48.	Ünlü bir bilim adamının dersine katılmak			
49.	Bir proje üzerinde başkaları ile beraber çalışmak			
50.	Bir sinema filmi senaryosu yazmak			

HOLLAND MESLEKİ TERCİH ENVANTERİ

NO	MADDELER	HOŞLANIRIM	FARKETMEZ	HOŞLANMAM
51.	Şirket hakkındaki şikayetleri konusunda işçilerle röportaj yapmak			
52.	Mobilya yapmak			
53.	Değerli taşları kesmeyi ve parlatmayı öğrenmek			
54.	Yaralı bir insana ilkyardım yapmak			
55.	Yerel bir radyo istasyonunda çalınması için müzik parçaları seçmek			
56.	İl genel meclisinde çalışmak			
57.	Mali raporları hazırlamak ve yorumlamak			
58.	Tehlikedeki bir insana yardım etmeye çalışmak			
59.	Elektronik alet çalıştırmak			
60.	Çocuklara nasıl oyun oynanacağını veya spor yapılacağını göstermek			
61.	Bir ustayı televizyon tamir ederken seyretmek			
62.	Bir mağazin hikayesini anlatan çizimler yapmak			
63.	Ziyaretçilere yol göstermek			
64.	Diğer insanların bir problemin çözülebileceğine nasıl inandıklarını öğrenmek			
65.	Bir sergiye gezi düzenlemek			
66.	Uyuşturucu kullanan insanlara danışmanlık yapmak			
67.	İş gazeteleri veya dergileri okumak			
68.	Yıldızların oluşumunu öğrenmek			
69.	Taksit ödemelerini tahsil etmek			
70.	Bir slayt veya film projektörünü çalıştırmak			
71.	Kelebekleri gözlemlemek ve sınıflandırmak			
72.	Metal bir heykel tasarlamak			
73.	İnsanlara kanuni doğruları açıklamak			
74.	Kısa hikayeler yazmak			

HOLLAND MESLEKİ TERCİH ENVANTERİ

NO	MADDELER	HOŞLANIRIM	FARKETMEZ	HOŞLANMAM
75.	İnsanların mali kararlar vermelerine yardımcı olmak			
76.	Gelir vergisi kazancını düzenlemek			
77.	Sertifika, plaket veya taktir belgesi kazanmak			
78.	Tiyatro oyunu, müzikaller gibi sanatsal etkinliklerin eleştirilerini yazmak			
79.	Aylık bütçe planı yapmak			
80.	Bir havuz veya gölde yabani hayatı araştırmak			
81.	Bir tiyatro oyununda rol almak			
82.	Bir resim çerçevesi yapmak			
83.	İş gezilerine çıkmak			
84.	Orman yangınları için gözetleme yapmak			
85.	Yeni alışveriş merkezinin tanıtımını yapmak			
86.	Bir muhasebecilik sistemi kurmak			
87.	Arkadaşlar arasındaki bir tartışmayı yatıştırmak			
88.	Birine önemli bir karar vermesinde yardım etmek			
89.	Taşıma için nakil maliyetlerini hesaplamak			
90.	Fıkralar ve hikayeler anlatarak insanları eğlendirmek			

A5**MESLEK EDİNMEK**

a. Bir mesleğiniz var mı? Varsa mesleğinizi nasıl tanımlarsınız?

.....

.....

.....

.....

b. Meslek edinmenin önemi hakkında ne düşünüyorsunuz?

.....

.....

.....

.....

c. Bir meslek edinecek olsaydınız, nasıl bir meslek tercih ederiniz?

.....

.....

.....

.....

d. Mesleki eğitim almak fikri kulağa nasıl geliyor?

.....

.....

.....

.....

A6**İŞ BAŞVURUSU - ÖZGEÇMİŞ YAZMAK**

a. Daha önce çalıştığınız işlere nasıl başvurduunuz?

.....

.....

.....

.....

b. İş ilanlarını nasıl takip edersiniz?

.....

.....

.....

.....

c. Daha önce yapmış olduğunuz bir iş görüşmesini anlatınız.

.....

.....

.....

.....

d. Bir iş başvurusu için özgeçmiş yazarak bir sonraki görüşmeye getiriniz.

.....

.....

.....

.....

İsim Soyisim

Başak Sok. No: 29/4 Ada Manolya 4/21

Bahçeşehir, İstanbul

(0219)5556633 - 0532 5556633

(0219) 5556633 - 0532 5556633

E-mail: mail@hotmail.com

KİŞİSEL BİLGİLER

Doğum Tarihi: 1966

Medeni Durum: Evli

Askerlik Durumu: Tecilli

İŞ TECRÜBESİ

1996-1998

VATAN BİLGİSAYAR A.Ş, İstanbul

Muhasebe - Finansman Müdürü

- Muhasebe organizasyonunun kurulması yönetimi ve denetimi
- Finansman politikalarının geliştirilmesi, yönetilmesi, stratejilerin belirlenmesi, mali konularda raporların oluşturulması ve sunulması
- Personel ücret bordrolarının hazırlanması ve takibi

1993-1995

CANTUŞ ELEKTRONİK A.Ş, İstanbul

EĞİTİM BİLGİLERİ

1992

Gazi Üniversitesi, Ankara

Yüksek Lisans, Maliyet Muhasebesi

1989

Ankara Üniversitesi

Lisans, Maliye Bölümü

SEMİNER ve KURSLAR

Muhasebedeki Yenilikler Semineri, 1997, Ankara

Maliyet Muhasebesi, 1996, İstanbul

Windows Excel Word Office Kursu, 1994, Ankara

BİLGİSAYAR BİLGİSİ

Office, Word, Excel Logo Gold, Mikro, Eta,

REFERANSLAR

Osman Cantuş – 0566 333 66 55

YELDA AKÇINAR

Ahçıbaşı Mh. No:38 D:10 Üsküdar/İSTANBUL • (555) 555-7788 • cv@cv-hazirlma.com

EĞİTİM BİLGİLERİ

- 2002–Devam: İTÜ Uçak ve Uzay Bilimleri Fakültesi, Uzay Mühendisliği, Anadal, Sınıf: 3
- 1990–1995: Sıdika İlköğretim Okulu
- 1995–1999: Hilmi Fırat Anadolu Lisesi
- 1999 –2002: Özel Yesevi Lisesi (Burslu)

Staj Deneyimi: 2004 Yaz Stajı: İTÜ Maçka Atölye Stajı

Projeler: Arena ile havaalanı simülasyonu, Sunum Manti Restoranı için faaliyet ve süreç analizi projesi, SQL destekli Microsoft Access üzerinde örnek sanat galerisi database projesi

BECERİ VE YETENEKLER

Bilgisayar

- Programlama Dilleri: Java, SQL
- İşletim Sistemleri: Windows 95/98, Windows XP
- Paket Programlar: Arena, Autocad, Matlab, Minitab, Microsoft Word, Excel, Access, Powerpoint

Yabancı Dil

- İleri Düzey İngilizce
- Orta Düzey Almanca

DİĞER BİLGİLER

Sosyal Aktiviteler

- Bilkent Üniversitesi Operational Research Kulübü aktif üyesi
- Bilkent Üniversitesi Teknoloji Topluluğu Üyesi
- Bilkent Üniversitesi Sinema Topluluğu aktivitelerine katılım
- Sinema, Dart

Kişisel Özellikler

- Sosyal
- Takım çalışmalarına uyumlu
- Analitik ve yaratıcı düşünebilen
- Öğrenileni kolay uygulayabilen

Referanslar

A7**İŞ GÖRÜŞMESİ NASIL YAPILIR?****a. Daha önceki iş görüşmelerinizde neler yaşadınız?**

.....

.....

.....

.....

b. Bir iş görüşmesine giderken nasıl giyinilmelidir?

.....

.....

.....

.....

c. İş başvurusuna giderken hangi belgeleri yanınızda bulundurursunuz?

.....

.....

.....

.....

d. Aşağıdaki soruları yanıtlayın.

i. Bize kendinizden bahseder misiniz? (En az 3, en fazla 5 cümle)

.....

.....

.....

.....

.....

ii. Güçlü ve zayıf yönleriniz nelerdir?

.....

.....

.....

.....

iii. Son iş yerinizden ayrılma sebebinizi anlatır mısınız?

.....

.....

.....

.....

iv. Neden sizi işe alalım?

.....

.....

.....

.....

A8

İŞ İLİŞKİLERİ

a. İş yerindeki diğer çalışanlarla ilişkinizi anlatır mısınız?

.....

.....

.....

.....

b. İş arkadaşlarınızla kendi özel hayatınız hakkında neler konuşursunuz?

.....

.....

.....

.....

c. Bir iş yerine girdiniz ancak uyum sağlamakta zorlandınız neler yaparsınız?

.....

.....

.....

.....

A9**BOŞ ZAMAN DEĞERLENDİRME**

a. Boş zaman denildiğinde ne anlıyorsunuz, yazın.

.....

.....

.....

.....

b. Boş zamanlar nasıl değerlendirilebilir, 5 örnek yazın.

.....

.....

.....

.....

.....

c. Daha önce boş zamanlarınızda neler yaptınız 3 tanesini yazın.

.....

.....

.....

.....

d. Boş zamanları değerlendirmek niçin önemlidir, fikrinizi yazın.

.....

.....

.....

.....

e. Aşağıdaki öyküyü okuyunuz ve soruları cevaplamaya çalışınız.

Ben içmeyi bıraktım. Artık içmem diye düşünüyorum. Bırakalı çok olmadı ama kendime güveniyorum.

Çok boş zamanım var. Yapacak bir şey bulamıyorum. O nedenle öğleden sonra uyanıyorum. Annem buna kızıyor. Ama ne yapayım? Bütün gün oturup TV’de gündüz programı mı izleyeyim? Gece geç yatıyorum zaten. Bilgisayar oyun vesaire...Bir türlü uykum gelmiyor.

Kilo aldım valla. Sürekli hamburger filan yiyorum. Bütün gün yemiyorum, sonra bir acıkıyorum, iki üç menü birden yiyorum. Annem buna da kızıyor tabii, sürekli dışarıdan sipariş veriyordum sağlıklı beslenmiyordum, sanki evde yemek mi pişmiyordum, sürekli dır-dır. Aslında spora filan gitsen iyi olur. Üyeliğim de var ama gitmiyorum işte...

Bilgisayara çok düştüm. Ne yapayım? Tek eğlenem bu! Yeni bir oyuna alıştım. Bazen oynamayacağım diyorum, ama dayanamıyorum, oturuyorum yine bilgisayarın başına. Ne yapayım, başka yapacak bir şey yok! Kafa dağıtıyorum işte...

Annemle aram çok kötü. Sürekli söylüyor. İçmiyorum işte, daha ne yapayım. Bir türlü mutlu olmuyor. Ben de onu duymayayım diye mümkün olduğu kadar uzak duruyorum Ne kadar az anlatırsam o kadar az sorun olur diye de hiçbir şey anlatmıyorum Konuşursak da kavga ediyoruz zaten, ne gerek var o zaman konuşmaya? Hiçbir şey anlatmıyorum. Anlamıyor ki, ne anlatayım? Sürekli peşimde, hep takip. İçiyor muyum, içmiyor muyum? Sıkıldım artık.

Okulu sevmiyorum. Hocalara, diğer öğrencilere de gıcığım. Okuldan öğrenecek bir şeyim yok benim. Kendi paramı kazanmak istiyorum. Ama işe de giremem. Zor geliyor çalışmak zaten. Hadi ben istesem kim beni alır ki? Ne yapayım?

i. Sizce bu kişinin soruna bakış açısındaki olumsuz yanları neler?

.....

.....

.....

ii. Kendisinde neleri değiştirmesi gerekiyor?

.....

.....

.....

A10 ZAMANI YAPILANDIRMA

a. Her gün sabah, öğle ve akşam saatlerinde yaptığınız 3 şeyi yazın.

.....

.....

.....

b. Her gün belirli şeyleri yapmak size nasıl hissettiriyor?

.....

.....

.....

c. Günlük bir rutin oluşturmak sizin için ne anlama geliyor?

.....

.....

.....



Zamanı avuçlayamazsın.
Ona ancak dokunabilirsin.

Yandaki kavanoza aşağıdaki malzemeleri hangi sıraya göre koyarsanız, tüm malzemeleri kullanarak kavanozu doldurmuş olursunuz ?

- 1) Kum
- 2) Büyük Taşlar
- 3) Küçük taşlar
- 4) Su



d. Aşağıdaki tablodaki ilgili kısımlara bir haftanızı planlayarak yazınız.

Haftalar	Yapılacaklar			Yapılanlar
1.Hafta				
2.Hafta				
3.Hafta				
4.Hafta				

e. Şuanda bankanızda 86.400 liranız olsaydı, sabah kalktığınızda para hesabınıza yatmış oluyor. Gün bittiğinde ise para hesabınızdan çekiliyor. Yani asla 86.400 TL' nin üzerine çıkamıyor ve biriktiremiyorsunuz. Bu para ile ne yapardınız?

.....

.....

.....

.....

.....





A11

YASAL SORUNLAR

a. Uyuşturucu ile alakalı yaşanabilecek 3 yasal sorun yazınız.

.....

.....

.....

.....

b. Denetimli serbestlik ile ilgili bildiğiniz 5 kural / şey yazınız.

.....

.....

.....

.....

.....

A12 HEDEFE UYMAK

a. Hayatta hedeflediğiniz 3 şeyi yazınız.

.....

.....

.....

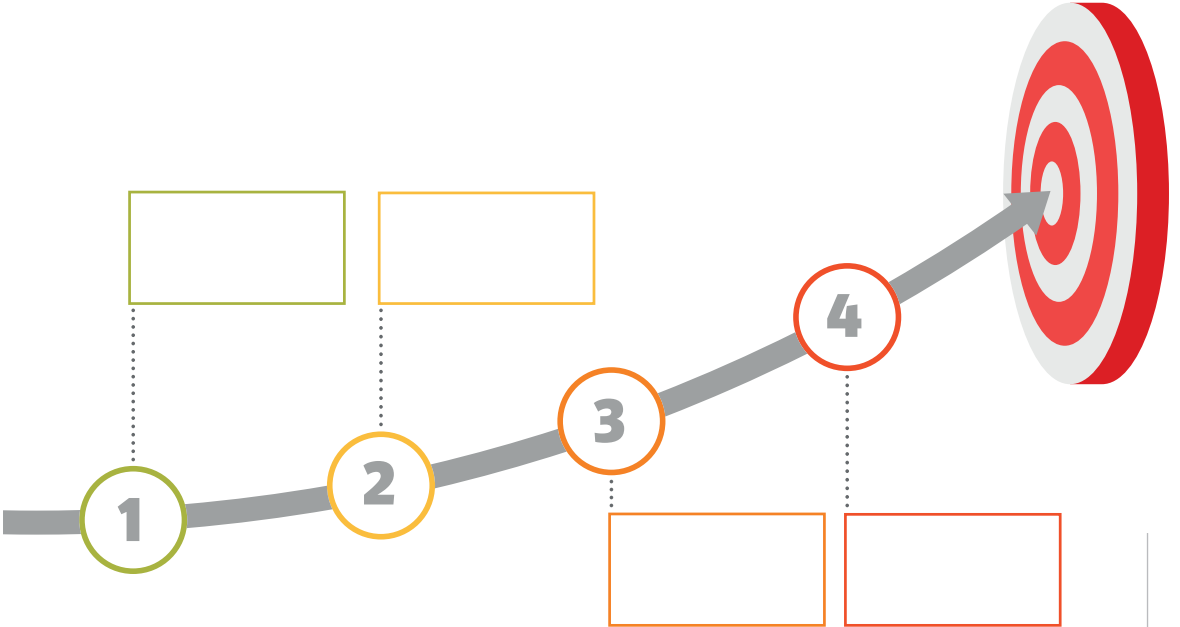
b. Hedeflere ulaşmak için neler yapılması gerekenler nelerdir?

.....

.....

.....

c. Bahsettiğiniz hedeflere ulaşmak için nasıl bir yol izleyeceksiniz ? Adım adım yazmaya çalışınız. (Tüm kutuları doldurmak zorunda değilsiniz.)



“

Hedefini doğru
belirlememiş gemiye,
hiçbir rüzgar yardım
edemez.

Konfüçyüs

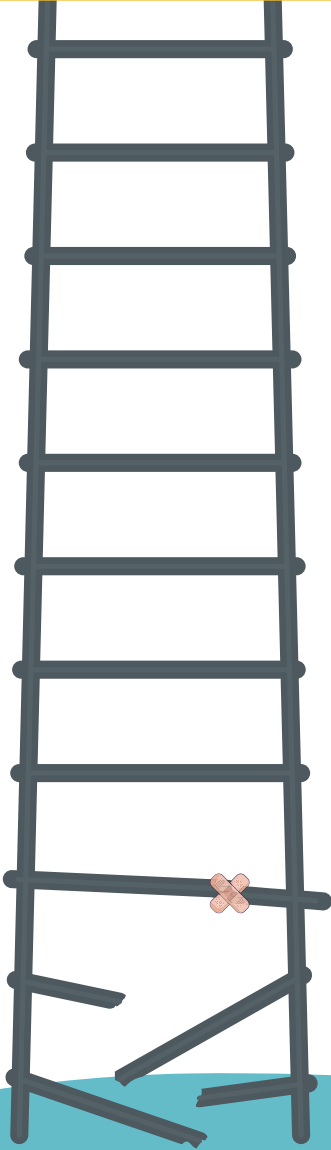
”



“

Hedeflere ulaşarak başarılı olabilmek için karşılaşılan problemlere geçici değil, kalıcı çözümler bulmak gerekir. Geçici çözümler çoğu zaman daha kolay görünse de sorunu asla çözmez.

”



A13 GÜÇLÜ VE ZAYIF YANLAR

a. Güçlü olduğunuzu düşündüğünüz yönlerinizi yazınız.

.....

.....

.....

.....

b. Zayıf olduğunuzu düşündüğünüz yönlerinizi yazınız.

.....

.....

.....

.....



Bu çalışma sizi oluşturan birçok farklı özelliğiniz üzerinde düşünmenizi sağlamak ve bunun sonucunda kendinize ait daha bütün bir resim oluşturmanız için hazırlanmıştır. Lütfen aşağıda yarım bırakılmış cümleleri tamamlayın.

Cümlelerin başını okuduktan sonra, üzerinde çok uzun düşünmeden aklınıza ilk geleni yazın.

1. Bugünlerde en çok ihtiyaç duyduğum şey...

.....

2. Arkadaşlarım arasında...

.....

3. Vücudumda en beğenmediğim...

.....

4. Ailem...

.....

5. En korktuğum şey...

.....

6. Küçükken ...

.....

7. En sevdiğim müzik türü...

.....

8. Gelecekte ...

.....

9. Kendime örnek aldığım kişi çünkü.....

.....

10. Boş zamanlarımda ...

.....

11. En sık kurduğum hayal...

.....

12. Anlamakta zorlandığım...

.....

13. Hayatım bir film olsa...

.....

14. Keşke...

.....

15. Bir erkek/kız olmanın en zor yanı...

.....

16. En büyük başarıım...

.....

17. En büyük başarısızlığım...

.....

A14**SINIR KOYMAK****a. Aşağıda verilen listede size uygun gelenleri işaretleyiniz.**

	Evet	Hayır	Bazen
Yakın olduğumuz için arkadaşımın izin almadan birçok eşyasını kullanabilirim.			
Eğer bir arkadaşım isterse, izin almadan bir başkasının numarasını arkadaşşıma verebilirim.			
Arkadaşlarımın veya aile üyelerimin telefonlarını karıştırabilirim.			
Doktorumu veya terapistimi sosyal medyada takip eder, ona özel sorular sorabilirim.			
Eğer aramız iyiye kurallara uymadığımda, affedileceğimi düşünürüm.			
Daha samimi hale geldikçe koyulan kuralların bazılarının unutulması veya uygulanmamasının normal olduğuna inanırım.			
Görüşmelerde doktor veya terapistte özel hayatları hakkında merak edilenlerin sorulabileceğini düşünürüm.			

A15 DENGELİ BESLENMEK

a. Sağlıklı ve dengeli beslenmek neden önemlidir?

.....

.....

.....

.....

b. Günlük beslenme düzeninizi yazınız.

.....

.....

.....

.....

c. Her gün düzenli tükettiğiniz besinler nelerdir?

.....

.....

.....

.....



Güne dağılmış şekilde ve sık sık: İçecekler

Her gün 1-2 litre sıvı alın. Maden suyu veya meyveli ya da baharatlı çaylar gibi şekersiz içecekleri tercih edin. Asitli ve doğal olmayan içeceklerden uzak durun.

Günde birkaç kez ve farklı renklerde: Sebze ve meyve

Günde 3 porsiyon (= 120 gr veya bir avuç dolusu) sebze tüketin. Günde iki kez meyve tüketin. Bir porsiyonda yaklaşık 120 gr vardır, bu bir avuç dolusuna eşittir.

Her ana yemekte (günde üç kez): Tahıllı ürünler, baklagiller ve patates

Bir porsiyon; 100 gr ekmek, 80 gr mercimek veya nohut, yaklaşık 250 gr patates veya yaklaşık 75 gr pirinç, makarna, mısır veya yulaf ezmesi demektir. Tam tahıllı ürünleri tercih edin.

Her gün yeteri kadar: Süt, süt ürünleri, et, balık veya yumurta

Her gün, değiştirerek bir porsiyon et, balık, yumurta veya peynir, artı 3 porsiyon süt veya yoğurt veya peynir gibi süt ürünleri tüketin. Az yağlı ürünleri tercih edin.

Her gün ve ölçüyü kaçırmadan: Sıvı yağlar, katı yağlar ve kuruyemiş

Her gün en az bir kez hem soğuk, hem de sıcak yemeklerin üzerine dökerek örneğin zeytinyağı gibi değerli bitkisel yağlar kullanın. Tereyağı, margarin gibi katı yağları daha az kullanın. Ve bir öneri daha: Kuruyemişleri tüketmeyi asla unutmayın!

Ölçülü olarak: Tatlılar, tuzlu atıştırmalıklar

Bu gıda grubunu ölçülü olarak tüketmelisiniz.

A16 HİJYEN

a. Hijyen ve hijyenik olmak nedir?

.....

.....

.....

.....

b. Hijyenik olmak için yaptığınız 5 şeyi yazın.

.....

.....

.....

.....

.....

c. Hijyenik olmanın 5 faydasını yazın.

.....

.....

.....

.....

.....

d. Hijyenik olmak için yapılması gerekenler nelerdir?

.....

.....

.....

.....

e. Aşağıdakilerden hangilerini düzenli olarak yapıyorsunuz, işaretleyiniz. Düzenli olarak yapamadıklarınızı, neden yapamadığınızı yazınız.

- Haftada en az iki kere bol su ve sabunla banyo yapmak
- Yemeklerden sonra ve yatmadan önce dişleri fırçalamak
- Kıyafetlerini/ayakkabılarını temiz tutmak ya da kirlediğinde temizlemek
- Ellerini yıkamak
- Banyodan sonra hafif kokulu kolonya ya da deodorant kullanmak
- Tırnakları kesmek

.....

.....

.....

.....



A17 SPOR YAPMAK

a. En son ne zaman spor yaptınız? Yaptığınız sporu anlatır mısınız ?

.....

.....

.....

.....

b. Spor yapmanın 5 faydasını yazın.

.....

.....

.....

.....

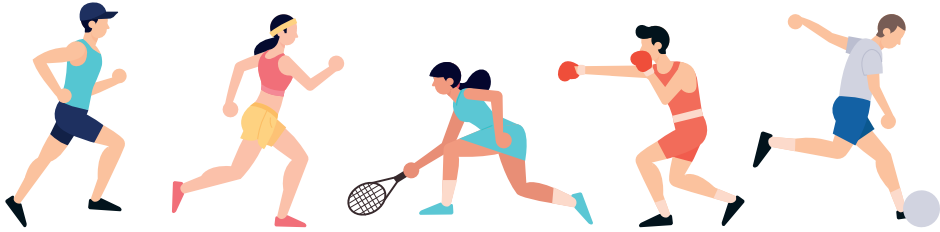
.....

c. Nasıl spora başlayacağınıza veya devam edeceğinize dair 3 öneri yazın.

.....

.....

.....



A18**BULAŞICI HASTALIKLAR**

a. Bildiğiniz bulaşıcı hastalıklardan 5 tanesini yazın.

.....

.....

.....

.....

.....

b. Madde kullanımının neden olabileceği 3 bulaşıcı hastalık yazın.

.....

.....

.....

c. Bulaşıcı hastalıklar nasıl bulaşır?

.....

.....

.....

d. Bulaşıcı hastalıklar için nasıl test yaptırılır?

.....

.....

.....

d. Bulaşıcı hastalıklardan nasıl korunma yollarını yazınız.

.....

.....

.....

B

RUHSAL GELİŞİM

- B1. İletifim Becerisi
- B2. Israrla Başa Çıkmak
- B3. Sorun Çözme
- B4. Aile İçi Bağları Geliştirme
- B5. Aileyi Olduğu Gibi Kabul Etmek
- B6. Öfke Kontrolü
- B7. Stresle Başa Çıkma

B1 İLETİŞİM BECERİLERİ

a. Aşağıda insan ilişkileriyle ilgili tutum ve davranış ifadeleri bulunmaktadır.

Genel olarak insanlarla iletişim kurarken nasıl davrandığınızı, neler düşündüğünüzü ve neler hissettiğinizi anlatan aşağıdaki ifadelerin size uygunluk derecesini belirtmeniz istenmektedir. **Doğru ya da yanlış cevap yoktur.** İfadeler, **“Tam Benim Gibi (A), Biraz Benim Gibi (B), Kararsızım (C), Benim Gibi Hiç Değil (D), Benim Gibi Hiç Değil (E)”** karşılığındadır. Her ifadeye ilişkin beş seçenekten yalnız birini işaretlemeniz ve cevapsız bırakmamanız gerekmektedir. Lütfen her ifadeyi cevaplayınız.

		A (Tam Bana Göre)	B (Biraz Benim Gibi)	C (Kararsızım)	D (Benim Gibi Değil)	E (Benim Gibi Hiç Değil)
1.	İnsanları anlamaya çalışırım.					
2.	İletişimde bulunduğum insanlardan gelen öğüt ve önerileri içtenlikle dinlerim.					
3.	Düşüncelerimi başkalarına tam olarak iletmekte zorluk çekmem.					
4.	Konuşurken, etkili bir göz iletişimi kurabilirim.					
5.	Genelde eleştirilmekten hoşlanmam.					
6.	Dikkatimi karşımdakinin ilgi alanı üzerinde toplayabilirim.					
7.	Kişilerin, anlatmak istediklerini dinlemek için yeterince zaman ayırırım.					
8.	Karşımdaki kişiye genellikle söz hakkı vermek istemem.					
9.	Karşımdaki kişiyi dinlerken hayal kurarım.					
10.	Başkaları konuşurken sabırlı olur, onların sözünü kesmem.					
11.	İnsanları dinlerken sıkıldığımı hissederim.					
12.	Eleştirilerimi karşımdaki kişiyi incitmeden iletirim.					

		A (Tam Bana Göre)	B (Biraz Benim Gibi)	C (Kararsızım)	D (Benim Gibi Değil)	E (Benim Gibi Hiç Değil)
13.	Konuşurken ilk adımı atmaktan çekinmem.					
14.	Konuşurken açık, sade ve düzgün cümleler kurarım.					
15.	Karşımdaki kişiyle aynı görüşü paylaşmazsam bile fikirlerine saygı duyarım.					
16.	İletişimde bulunduğum kişinin yüzüne baktığım halde sözlerini dinlemediğim olur.					
17.	Karşımdaki kişinin konuşmaya ve dinlenmeye istekli olup olmadığını anlamaya çalışırım.					
18.	Yanlış tutum ve davranışlarımın kolaylıkla kabul ederim.					
19.	Dinlediğim kişiyi daha iyi anlamak için sorular yöneltirim.					
20.	Dinleyenim anlamaz görüldüğünde, iletmek istediklerimi tekrarlar, yeni kelimelerle ifade eder, özetlerim.					
21.	İnsanlarla görüşürken, bilerek onları rahatlatacak şeyler yaparım.					
22.	Dinlerken, karşımdaki kişinin sözünü kesmemeye özen gösteririm.					
23.	Küs olduğum birisiyle barışmak istediğimde ilk adımı atmaktan çekinmem.					
24.	Karşımdaki kişinin duygu ve düşünceleri bana ters düşse bile yargılamam.					
25.	Ses tonumu konunun özelliğine göre ayarlayabilirim.					
26.	Genellikle insanlara güvenirim.					
27.	İletişim kurduğum kişinin karşı cinsten olmasından rahatsızlık duymam.					
28.	Başkalarını dinlemek mecburiyetinde olmadığımı düşünürüm.					

		A (Tam Bana Göre)	B (Biraz Benim Gibi)	C (Kararsızım)	D (Benim Gibi Değil)	E (Benim Gibi Hiç Değil)
29.	Özür dilemek bana zor gelir.					
30.	Tartışma sonunda, savunduğum düşüncelerin yanlış olduğunu kabul edebilirim.					
31.	Konuşurken sözümün kesilmesinden rahatsız olurum.					
32.	İnsanları kontrol etmeye ve istediğim kalıba sokmaya çalışırım.					
33.	İletişim kurduğum kişinin tutumundan daha çok sorununu anlamaya çalışırım.					
34.	Çevremdekiler, insanlara karşı ilgisiz kaldığım kanısındalar.					
35.	Çoğunlukla duygularımdan emin olamıyorum.					
36.	İletişim kurduğum kimse tarafından anlaşılmaktan mutluluk duyarım.					
37.	Başkaları ile ilişkilerimi bozacak çıkışlar yapabilirim.					
38.	Karşımdaki kişiye güvenmek beni mutlu eder.					
39.	Her insanı olumlu beklentilerle karşılarım.					
40.	İletişim kurduğum kimselerden bir şeyler verdiğimi hissedirim.					
41.	İnsanlara cevaplamada zorlanacakları ani sorular yöneltmem.					
42.	Beni rahatsız eden duygularımı iletmekte sıkıntı çekmem.					
43.	Öneride bulunduğum kişinin öneriye açık olup olmadığına dikkat ederim.					
44.	İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissedirim.					
45.	Kendimi karşımdaki kişinin yerine koyarak,duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışırım.					

b. İletişim kurarken nelere dikkat edilmelidir? 3 tane yazınız.

.....

.....

.....

c. Size göre aşağıdaki ifadelerden hangisileri daha az rahatsız edicidir, bir konuşma esnasında hangisini duymak sizi daha az öfkelenendirir ya da rahatsız eder? Her gruptan bir cümleyi seçiniz.

1.Grup

- Konuşurken gözüme bile bakmıyorsun, nasıl bir insan ben bilmiyorum ki.
- Konuşurken gözüme bakmadığın zaman beni dinlemediğini, ciddiye almadığını düşünüyorum. Bu durum da beni biraz öfkelenendiriyor.

2.Grup

- Yaptıkların artık şurama kadar geldi. Her seferinde beni çok kızdırıyorsun.
- Bu şekilde davrandığında kendimi çok kızgın hissediyorum.

3.Grup

- Eve sürekli geç geliyorsun. Bunu defalarca konuştuk ama hala aynı. Böyle davranmayı ne zaman bırakacaksın ?
- Geç kalman benim canım çok sıkıyor. Buna dikkat edersen ben de daha az üzülür ve sinirlenirim.

4.Grup

- Çok dikkatsizsin, her zaman arkanı toplamaktan bıktım. Kendi başına bir iş yapamayacak mısın sen ?
- Yaptığın hataları sürekli düzeltmek beni çok yoruyor. Daha dikkatli yaparsan, ben de yorulmamış olurum.

d. Kendinizi ifade edemediğinizi düşündüğünüz durumlardan 2 tanesini kısaca anlatınız.

.....
.....
.....

e. Kendinizi ifade etmenize engel olan etkenlerden 3 tanesini yazınız.

.....
.....
.....

f. İnsanlar kendilerini ifade ederken nelere dikkat etmelidir, 3 tanesini yazınız.

.....
.....
.....





Karikatür: Ayşen Baloğlu

g. Aşağıdaki metinde bazı cümleler bir eylemin ifadesidir. Örnekten faydalanarak kalan kısımları siz doldurmaya çalışın.

“Sana kendimle ilgili birşeyler anlatmaya çalışırken başka şeylerle ilgilendiğinde (durumu açıklıyorum) çok bozuluyorum (hissimi aktarıyorum) çünkü anlattıklarımı ve hatta beni önemsemediğini düşünüyorum (.....
.....
.....). Bundan sonra, o an beni dinlemek için uygun değil-
sen bunu bana söylemeni istiyorum (.....
.....
.....). Böylece sen kendi işinle rahatlıkla ilgilenirsin, ben de üzül-
mem(.....).

B2**ISRARLA BAŞA ÇIKMAK**

a. Herhangi bir konuda size ısrar edildiğinde “Hayır” demekte zorlandığınız 2 durumu kısaca anlatınız.

.....

.....

.....

b. Hayır diyemediğinizde başınıza gelen istemediğiniz 2 durumu kısaca anlatınız.

.....

.....

.....



“

Arkadaşları “hadi içelim”, “İçmezsen küseriz”,
Muhallebi çocuğu musun?” dediler? “Kabul
etmezsem...” diye düşündü, kendini kötü hissetti,
onlarla içti...

”

h. Yukarıdaki durumu aşağıdaki grafiğe verilen yönergeye göre yerleştiriniz.

- 1) Kişi kendini neden kötü hissetti ?
- 2) Gidip içmesine neden olan şey nedir ?
- 3) Burada asıl sorun sizce ne ?

01

02

03

c. Aşağıdaki teklif ve ısrarlar ile karşılaşsaydınız ve reddetmeniz gerekseydi nasıl reddederdiniz, altına yazınız.

- Size gidelim, beraber takılırız. Bir şeyler de içeriz.

.....

.....

.....

- Sinemaya çok güzel bir film gelmiş. Bence buradan çıkışta direkt oraya gidelim. Biletleri hallederiz bir şekilde.

.....

.....

.....

- Geçen gün Tuncay yeni bir madde almış. Çok değişik bir şeymiş. Mutlaka denemeliyiz.

.....

.....

.....

- Yahu tamam anladım, sen döner yemek istiyorsun da onu her gün yersin. Gel hamburger yiyelim beraber. Benim canım hamburger istiyor gel hadi.

.....

.....

.....

- Senin de cinsliğin tuttu. Ne olacak iki bira içsek şurda? İki bira içip kalkarız zaten, alıyorum sana da?

.....

.....

.....



HAYIR DEMEK



B3 SORUN ÇÖZME

Bazı sorunları, yanlış yollar ile çözmek yeni bir sorun ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu sebeple sorunları çözerken bazı yöntemleri kullanmak çoğu zaman işe yarar.

a. Hayatınızda sorun olarak gördüğünüz şeylerden 3 tanesini yazınız.

.....

.....

.....

b. Bu sorunları çözmek için bugüne kadar yaptığınız veya yapmadığınız 3 şeyi yazınız.

.....

.....

.....

SORUN ÇÖZME TABLOSU

Sorun

Sorunun ne olduğunu tanımlayıp somut hale dönüştürülmesi sorunun çözülmesini kolaylaştırır.

Çözüm yolu

Aklınıza ne kadar çok sorunu çözmeye yardımcı fikir varsa yazın. Aklınıza gelen çözümler saçma görünse bile önemli değildir.

Yolun artı ve eksisi

Kişi aklına gelen çözümleri yazdıktan sonra her bir çözüm için bu çözümün avantajlarını ve dezavantajlarını düşünmelidir. Bunlar yaptıktan sonra sorunun çözecek en etkin yöntemi kullanın.

Çözüm işe yaradı mı?

Bazı sorunları çözmek diğerlerine göre daha kolaydır. Seçilen yaklaşımla hemen sorun çözülmeyebilir bunu sürekli denemek gerekir.

“Daha önce madde kullanmış ve bırakmış arkadaşlarımla görüşmek istiyorum.”

c. Yukarıdaki örneği, sorun çözme tablosuna göre inceleyin ve tabloyu doldurun.

Sorun nedir?	Sorunu çözmek için neler yapılabilir?	Bu çözüm yollarının avantaj ve dezavantajları nelerdir ?	Çözüm	Çözüm işe yaradı mı? Değerlendirin.

B4 AİLE İÇİ BAĞLARI GELİŞTİRME

a. Aileniz sizin madde kullanımınızdan nasıl etkilendi/etkileniyor kısaca anlatınız.

.....

.....

.....

b. Aileniz ile yapmak isteyip ancak yapamadığınız 4 şeyi yazınız.

.....

.....

.....

.....

c. Eğer elinizde olsaydı aileniz için ne yapardınız, 3 tane yazınız.

.....

.....

.....

d. Son 1 aydır aileniz ile veya ailenizden bir üye ile yaptığınız aktiviteleri yazınız. (Birlikte yemek yemek, film izlemek vs.)

.....

.....



e. Aşağıdaki öyküleri okuyunuz ve soruları cevaplandırmaya çalışınız.

56 yaşında, bir anne...

Ben bu çocuğun maddeye bıraktığına inanmıyorum. Bence kesin gizli gizli içiyor bu çocuk. Bazen özellikle odasını arıyorum, ceplerini karıştırıyorum bir şey yakalar mıyım diye nasıl saklıyorsa artık bulamadım.

Ama ben biliyorum o kesin kullanıyor. Bazen böyle yerine duramıyor, agresif oluyor kullandın mı sen diye soruyorum cevap bile vermiyor. Ama kullanmasa neden öyle huzursuz huzursuz dolaşsın ki evde.

Babası da benim gibi düşünüyor. Nereye gitse takip ediyor adam. Valla helak olduk peşinde.

Bende de hata var. Tutamıyorum çenemi, babası sus diyor ama susamıyorum, evlat işte...

Çok üzülüyorum onun bu haline. Diyorlar ki, para vermeyin kullanmasın filan. Ya gidip kötü bir şey yaparsa? Allah korusun.

Biz nerede hata yaptık? Bak kardeşi okulunu okudu, işinde gücünde... Hastaydım, onunla çok ilgilenemedim, ondan mı böyle oldu acaba...

Off... bu çocuk bırakmayacak maddeyi ben biliyorum.

i. Bu ebeveyn ne yaşıyor, neler hissediyor?

.....
.....
.....

ii. Bu ebeveynin çocuğu nasıl davranmalı, onu ve dolayısıyla kendisini rahatlatmak için nasıl davranması iyi olurdu?

.....
.....
.....

40 yaşında, bir anne. Fazla kaygılı...

O eve gelinceye kadar bekliyorum. Sabaha kadar beklerim. Hafta sonu dayısını çağırdım. Alkol meselesini konuşsun diye. O da hata oldu. Kardeşim de çok içiyor. “Bana dayım mı örnek olacak” diye kızdı. Hiç bir şey konuşamaz olduk. Hemen kavga ediyor. İçme şunları diyorum. Başka bildiğin bir şey yok diyor. Ama bunları kullanırsa hayatı mahvolacak. Siz de bunların ona zarar vereceğini anlatır mısınız? Benim dilimde tüy bitti...

Diyor ki “ben çok içmiyorum, geçen ay 5-6 kez içtim”. Evet, eve sarhoş gelmedi. Ama bence içti. Az içiyor ki, ben anlamayayım. Bence o 5-6 değil, ayda 15-16. Hiç konuşmuyor. Konuşsa, dese ki “ben içmedim” belki o zaman inanacağım. O diyor ki “taktın bana, başka işin yok mu senin?” böyle deyince ben ona nasıl inanayım?

i. Bu ebeveyn ne yaşıyor, neler hissediyor?

.....

.....

.....

ii. Bu ebeveynin çocuğu nasıl davranmalı, onu ve dolayısıyla kendisini rahatlatmak için nasıl davranması iyi olurdu?

.....

.....

.....

50 yaşında, bir baba. O herşeyi biliyor!

Her işini ben yapıyorum. Geçen ehliyetini yenilemesi gerekiyordu. Randevusu vardı. Uyanamadı. Yine onun yerine ben gittim. Kalkmadı yerinden. Devlet seni bekler mi? İş yine bana düştü. Yaptığım şeyi de beğenmedi. Niye o fotoğrafı vermişim. O başka fotoğraf verecekmiş! Ne yapsak yaranamıyoruz.

Diyeceksiniz ki, “niye gittin onun yerine?”. Mecburen. Gitmesem, o zaman da “niye gitmediniz, bana niye haber vermediniz?” diye başımın etini yiyecek. Romatizmalarına rağmen, başım sakın olsun diye gittim. Sonuç yine felaket!

Gel benimle çalış diyorum. Güzel bir işimiz var. İki gün geliyor sonra kayıp. Ben bu işi onun için kurdum. Al işte sana hazır iş. Yook, o hep hayal peşinde. Kafe açacakmış vesaire. Boş işler bunlar. Kim açmış da kazanmış bu işlerden. Alıyorum karşıma 3 saat konuşuyorum. Ama nafiye. Bir kulağından giriyor, diğerinden çıkıyor.

Bazen içmiyor. Bırakıyor bir süre. Bedeni iflas ediyor herhalde. 1-2 ay böyle gidiyor. Ama yatıyor, kalkmıyor. Hep bilgisayar başında. Odası darmadağın. Madem bıraktın bu zıkkımı, hayatını biraz topla di mi? O serseri arkadaşlarıyla görüşme mesela. Yok, berduşluğa devam. Bizle yemeğe oturuyor. Akli başka yerde. “Senin aklın nerede” diyorum, ağzını burnunu oynatıyor. Ben kızınca da, çekip gidiyor yemeğe gelmiyor. Sonra da bakıyorum gitmiş içmiş. Anlamadım ben bu çocuğu...

i. Bu ebeveyn ne yaşıyor, neler hissediyor?

.....

.....

.....

ii. Bu ebeveynin çocuğu nasıl davranmalı, onu ve dolayısıyla kendisini rahatlatmak için nasıl davranması iyi olurdu?

.....

.....

.....

**Aile içi bağları güçlendirmek için yapılabilecek faaliyetlerden bazıları aşağıdadır.
Aileniz ile yaptığınız faaliyetleri işaretleyiniz.**

- Birlikte yemek yiyin
- Gündemdeki haberleri konuşun
- Tuttuğunuz futbol takımı hakkında konuşun
- Ailenize çay yapın
- Sofrayı toplayın
- Birlikte bir Kemal Sunal filmi izleyin.
- Mahallede yürüyüşe çıkın.
- Ailenizi mangala götürün.
- Evde bozuk olan bir şeyi birlikte onarın.
- Popüler olan bir semte gidin ve dolaşın. Mesela Balat.
- Ailenize mısır patlatın.
- Herhangi bir şey hakkında onlarla sohbet edin.

B5 AİLEYİ OLDUĞU GİBİ KABUL ETMEK

a. Ailenizde değişmesini istediğiniz 3 özellik yazınız.

.....

.....

.....

b. Bu özelliklerin neden değişmesini istiyorsunuz?

.....

.....

.....

.....

c. Eğer mümkün olsaydı, ailenizin nasıl bir aile olmasını isterdiniz?

.....

.....

.....

.....



“

Bir nefes al

Hayatta değiştirmenin mümkün olmadığı pek çok şey var. Bazen yapmak gereken, bunları değiştirmek yerine kabul etmektir. Daha anlamlı bir yaşamın ilk adımı kabul etmektir.

”

“

Gözlerini kapat
Kabullenmek, boyun eğmek değildir.
Yaşamın kendisine kucak açmaktır.
ve aldığın nefesi hisset.

”



KABUL AJANDASI

Aşağıdaki tabloyu doldurarak, neyi kabullenmekte zorlandığınızı ve kabullendiğinizde sonuçlarının ne olduğunu izleyebilirsiniz. Tabloyu doldurarak, sizinle görüşen uzman ile paylaşın.

Kabullenmekte zorlandıklarım	Kabullenmediğimde yaptıklarım	Kabullendiklerim	Kabullendiğimde yaptıklarım

B6 ÖFKE KONTROLÜ

a. Son 3 ay içerisinde kendinizi öfkeli hissettiğiniz 3 olayı yazınız.

.....

.....

.....

b. Öfkelendiğinizde vücudunuzda neler oluyor (örneğin el titremesi veya terleme), kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

.....

.....

.....

c. Öfkelendiğinizde olaylar genellikle nasıl sonuçlanıyor?

.....

.....

.....

d. Öfkenizle başa çıkmaya çalışıyor musunuz? Öfke probleminizle alakalı yaptığınız 3 şeyi yazınız?

.....

.....

.....

e. Öfkenin olumlu yanlarına örnek veriniz.

.....

.....

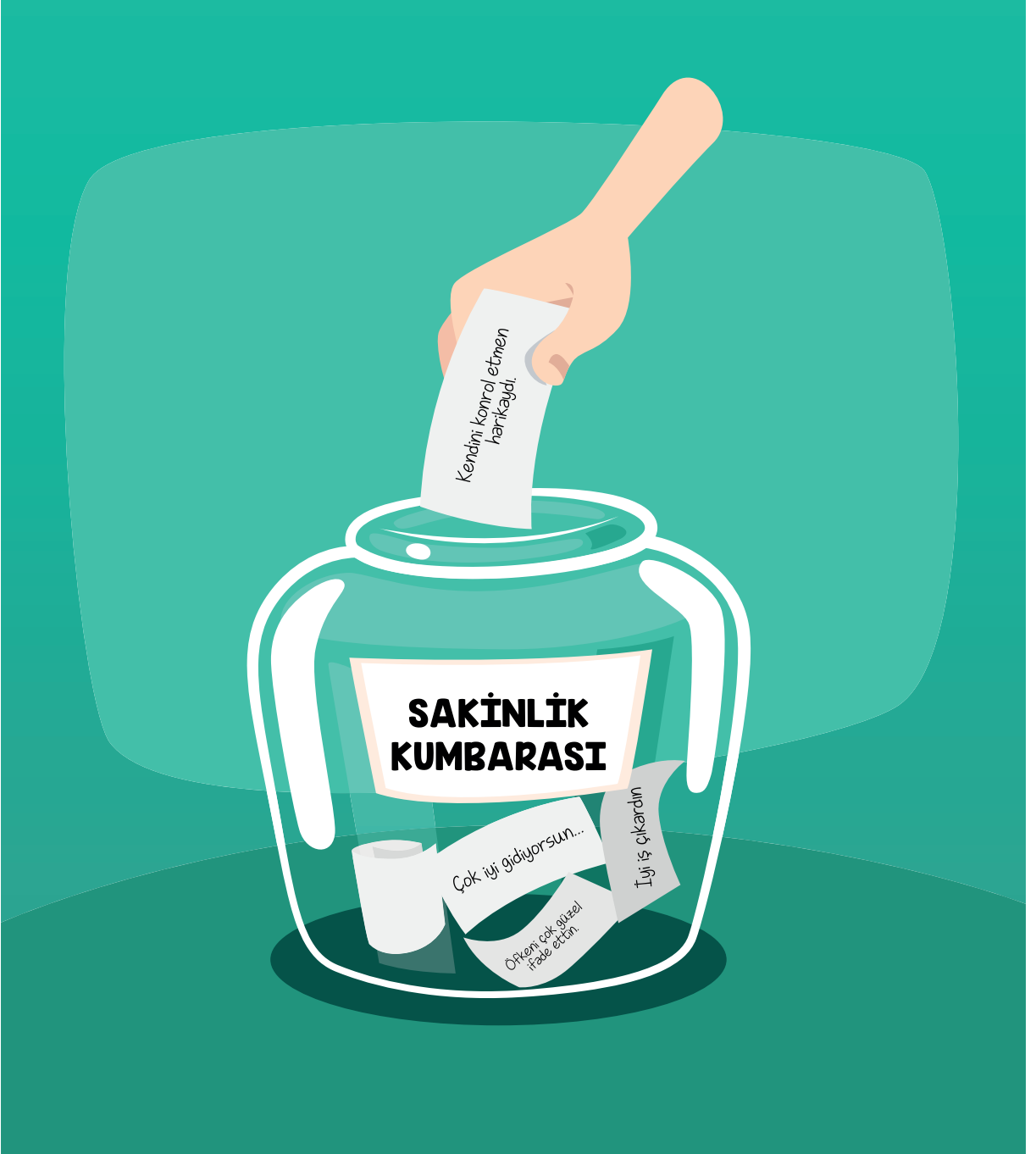
.....

f. Öfkenin olumlu olmayan, zararlı yanlarına 3 örnek veriniz.

.....

.....

.....



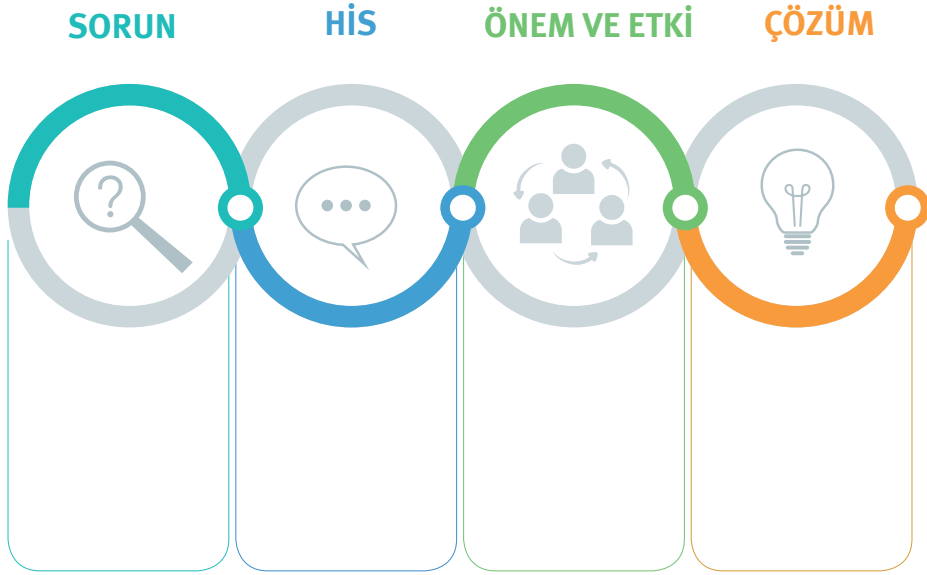
g. Öfkelendiğiniz bir durumu nasıl ifade edersin? (Bağırarak, susarak vs.)

.....

.....

.....

h. Örneğin, Adsız Alkolikler toplantılarına katılıyorsunuz. Ve gitmeden önce, arabanızla arkadaşınızı da alıyorsunuz. Son birkaç seferdir, arkadaşınız onu almaya gittiğinizde, henüz hazır olmadığını söyleyerek sizi bekletiyor. Bu nedenle, sürekli toplantılara geç kalmaya başladınız. Ve siz, zamanında gitmeye önem verdiğiniz için, bu durum sizi rahatsız etmeye başladı. Bu durumda verebileceğiniz tepkiler nelerdir ? Aşağıdaki grafiği buna göre doldurunuz.



i. Öfkelendiğinizde işe yaramayan tepkilerinizi yazınız.

.....

.....

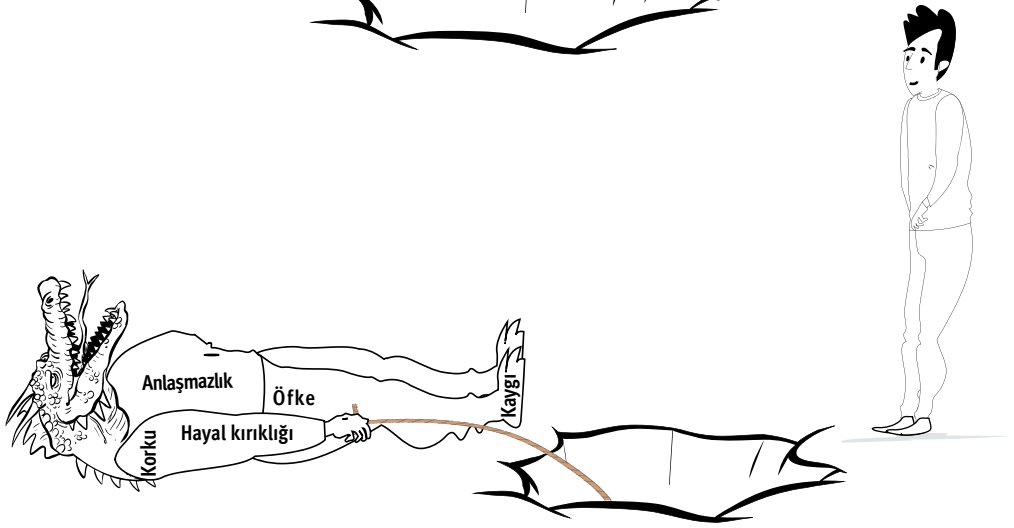
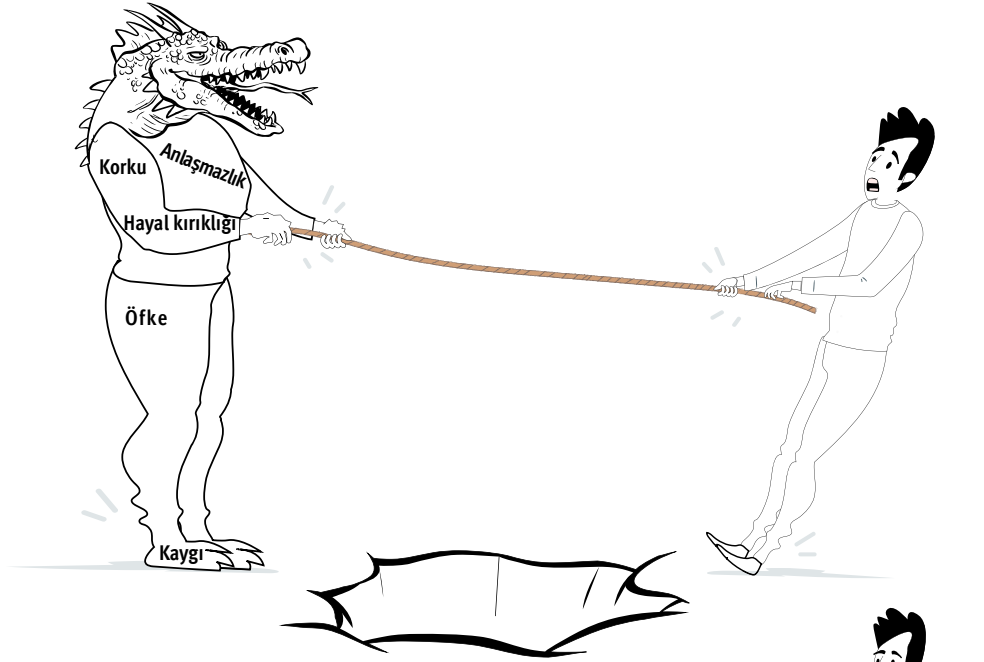
.....

j. Aşağıdaki resimler size ne anlatıyor?

.....

.....

.....



Halatı bırak!

B7 STRESLE BAŞA ÇIKMA

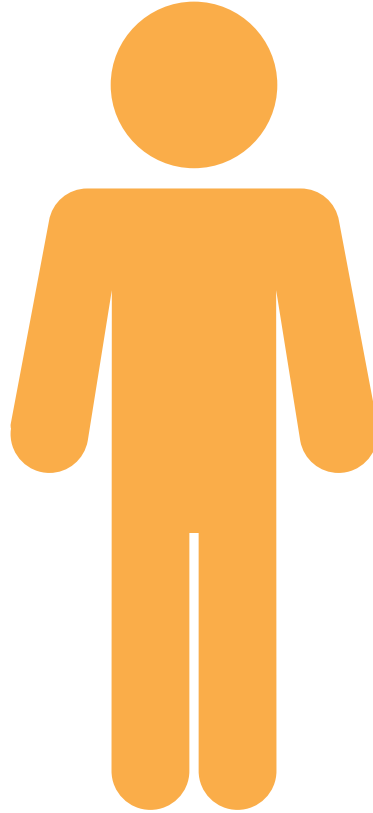
a. Stres sizce nedir?

.....

.....

.....

b. Stresli olduğunuzda bedeninizde nelerde ağrı, sızı, yanma veya herhangi bir reaksiyon hissediyorsunuz, aşağıdaki resimde bu bölgeleri işaretleyiniz. (Örneğin bazı insanlar stresli olduklarında kalpleri daha hızlı atabilir.)



c. Son 2 ay içerisinde kendinizi stresli hissettiğiniz anlardan bahseder misiniz?

.....
.....
.....

d. Stresli hissettiğinizde bu durumla başa çıkmak için neler yaparsınız?

.....
.....
.....

e. Şimdiye odaklanmak kavramı size anlam ifade ediyor?

.....
.....
.....

C

BAĞIMLILIĞI ÖNLEMEK

- C1. Etkin İlaç Kullanımı
- C2. Uyku Düzeni
- C3. Yaşam Düzeni
- C4. Sigarayı Bırakmak
- C5. Olumsuz Çevre İle Başa Çıkmak
- C6. Arkadaş İlişkileri
- C7. Ortama Girmek

C1 ETKİN İLAÇ KULLANIMI

a. Şuanda kullandığınız ilaçları aşağıdaki tabloya yazınız.

İlacın Adı	İlacın Dozu	Miktarı	Kullanım şekli	Yan Etkileri bilgisi	Ne zamandır kullanıyor ?

b. Aşağıdakilerden size uygun olanları işaretleyiniz.**Aşağıdakilerden hangilerini yapmaktasınız, işaretleyiniz.**

- Tanıdıklarımın tavsiyesine göre ilaç kullanırım.
- Kullandığım ilacın yan etkilerini bilirim.
- Doktora danışmadan ilaç kullanabilirim.
- Doktora danışmadan alerji ilacı kullanabilirim.
- Doktora danışmadan burun spreyi kullanabilirim.
- Doktora danışmadan göz damlası kullanabilirim.
- Doktora danışmadan mide ilacı kullanabilirim.
- Doktora danışmadan antibiyotik kullanabilirim.
- Grip olduğumda bildiğim ilaçları kullanabilirim.
- Düzenli olarak ağrı kesici kullanırım.
- Vitamin ilaçları kullanırım.
- Suboksonu düzenli kullanamam.
- Elimde olmadığında dışarıdan Subokson alırım.

c. İlaç Kullanırken Dikkat Etmeniz Gerekenler

Önce hekiminize başvurun.

01

İlaçlarınızı, yalnızca hekiminizin önerisi ve eczacınızın uyarı doğrultusunda kullanınız.

Kullanılmakta olan ve en son kullandığınız ilaçlar ile ilgili doktorunuzu ve eczacınızı bilgilendiriniz.

02

Başkalarının tavsiyesi ile ilaç kullanmayınız. Siz de tavsiyede bulunmayınız.

İlaçların nasıl, hangi dozda, hangi sıcaklıkta kullanılacağını ve hangi koşullarda saklanacağını tam olarak öğreniniz ve eksiksiz uygulayınız.

03

04

İlacınızı; hekiminize veya eczacınıza sormadan; çiğneyerek, kırarak, bölerek veya suda çözerek kullanmayınız.

Tüm ilaçların istenen etkilerinin yanı sıra istenmeyen etkilerinin de olabileceğini unutmayınız.

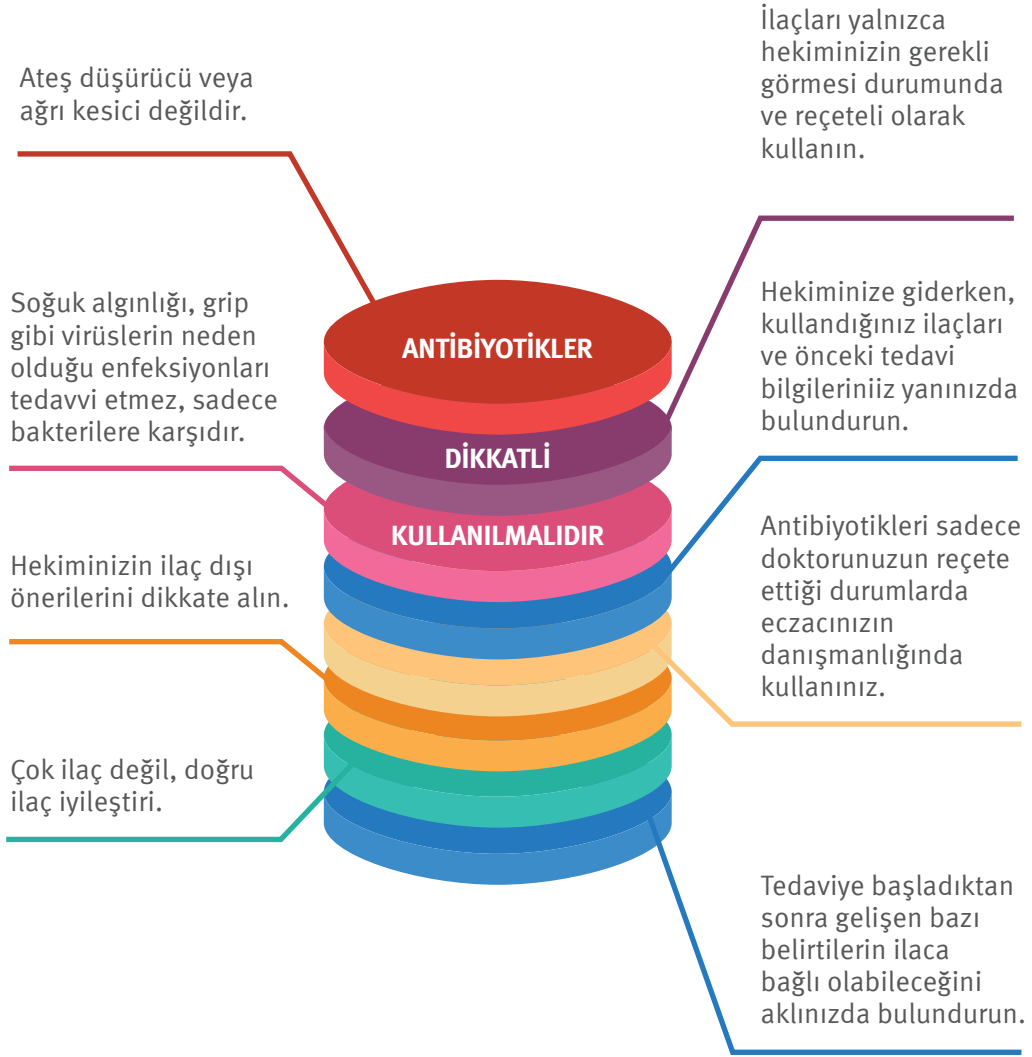
05

Herhangi bir ilaç, vitamin, ilaç dışı gıda takviyesi, bitkisel ürün gibi bütün ürünleri kullanmadan önce hekiminize ve eczacınıza danışınız.

06

İlacı kullanmaya başladığınızda beklenmeyen bir etki görüldüğünde eczacınıza ve doktorunuza bilgi veriniz.

c. İlaç Kullanırken Dikkat Etmeniz Gerekenler



İLAÇ TAKİP TABLOSU

Günler / Vakitler	SABAHA	ÖĞLE	AKŞAM
1. Gün			
2. Gün			
3. Gün			
4. Gün			
5. Gün			
6. Gün			
7. Gün			

C2

UYKU DÜZENİ

a. Aşağıdaki anketi doldurunuz.

Pittsburgh Uyku Kalite İndeksi (PUKİ)

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Hastanın Adı Soyadı: Tarih:/...../.....

Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar için son bir ayı göz önünde bulundurun.

Lütfen tüm soruları cevaplandırın.

- Geçen ay geceleri genellikle ne zaman yattınız?
- Geçen ay geceleri uykuya dalmanız genellikle ne kadar zaman (dakika) aldı?..... dakika
- Geçen ay sabahları genellikle ne zaman kalktınız?
- Geçen ay geceleri kaç saat uyudunuz (bu süre yatakta geçirdiğiniz süreden farklı olabilir) saat
- Geçen ay aşağıdaki durumlarda belirtilen uyku problemlerini ne sıklıkla yaşadınız?

		Hiç	1'den az	1 - 2 kez	3'den Çok
a	30 dakika içinde uykuya dalamadınız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Gece yarısı veya sabah erkenden uyanınız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Tuvalete gittiniz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	Rahat bir şekilde nefes alıp veremediniz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	Aşırı derecede üşüdünüz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f	Aşırı derecede sıcaklık hissettiniz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g	Kötü rüyalar gördünüz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h	Ağrı duydunuz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i	Diğer nedenler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j	Öksürdünüz veya gürültülü bir şekilde hortladınız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Geçen hafta uyku kalitenizi bütünü ile nasıl değerlendirirsiniz.
 Çok iyi Oldukça iyi Oldukça kötü Çok kötü

- Geçen hafta uyumanıza yardımcı olması için ne kadar sıklıkla uyku ilacı (reçeteli veya reçetesiz) aldınız?
 Hiç 1'den az 1 - 2 kez 3'den Çok

- Geçen hafta araba sürerken, yemek yerken veya sosyal bir aktivite esnasında ne kadar sıklıkla uyanık kalmak için zorlandınız?
 Hiç 1'den az 1 - 2 kez 3'den Çok

- Geçen ay bu durum işlerinizi yeterli kadar istekle yapmanızda ne derecede problem oluşturdu?
 Hiç problem oluşturmadı Bir dereceye kadar problem oluşturdu
 Yalnızca çok az bir problem oluşturdu Çok büyük bir problem oluşturdu

- Bir yatak partneriniz veya oda arkadaşınız var mı?
 Bir yatak partneri veya oda arkadaşı yok Partneri aynı odada fakat aynı yatakta değil
 Diğer odada bir partneri veya oda arkadaşı var Partner aynı yatakta

- Eğer bir oda arkadaşı veya yatak partneriniz varsa ona aşağıdaki durumları ne kadar sıklıkla yaşadığınızı sorun.

		Hiç	1'den az	1 - 2 kez	3'den Çok
a	Gürültülü horlama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Uykuda nefes alıp verme arasında uzun aralıklar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Uyurken bacaklarda seğirme veya sıçrama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	Uyku esnasında uyumsuzluk veya şaşkınlık	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	Diğer huzursuzluklarınız:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C3**YAŞAM DÜZENİ**

a. Günlük yaşam düzeni sizce neden önemlidir ?

.....

.....

.....

b. Sizin bir yaşam düzeniniz buluyor mu ?

.....

.....

.....

c. Neredeyse her gün düzenli yaptığınız işlerden bahsedebilir misiniz ?

.....

.....

.....

d. Aşağıdaki cümleyi okumaya çalışınız ve doğrusunu yazınız.

“Gznnüüzü rhe znama rbi ndzüe içinde yşaransnaız, hdaa sğlılıka olursunuz”

.....

.....

.....

VÜCUT SAATI

Bedenimizde biyolojik bir saat vardır. Bu saat bedenimizdeki hormonların salınımını kontrol eder.

Her gün aynı saatlerde yemek yer, spor yapar, kitap okur, uykuya dalar veya uykudan kalkarsak bu saat düzenli çalışır.

Böylece uyku, kendimizi iyi hissetme veya şeker salınımı kontrol edilir.

Yoksa biyolojik saat bozuluyor; bunun sonucu uykusuzluk, depresyon, şeker hastalığı gibi sorunlar ortaya çıkıyor.



C4**SİGARAYI BIRAKMAK**

a. Sigarayı bırakmayı daha önce kaç kez denediniz?

.....

.....

.....

b. Bu deneme girişimlerinde sizce neden başarısız oldunuz?

.....

.....

.....

c. Sigarayı hangi zamanlar kullanıyorsunuz? (Örneğin yemekten sonra, çay içerken vs.)

.....

.....

.....

d. Günde kaç adet sigara kullanıyorsunuz?

.....

.....

.....

SİGARA KULLANIMINI DEĞERLENDİRME FORMU

Aşağıdaki form, sigara kullanımınızın düzeyi konusunda fikir vermesi amacıyla oluşturulmuştur. Formu doldurduktan sonra sizinle görüşmekte olan kişiye sonuçlarınızı sorabilirsiniz.

1. Uyandıktan ne kadar sonra ilk sigaranızı içiyorsunuz?

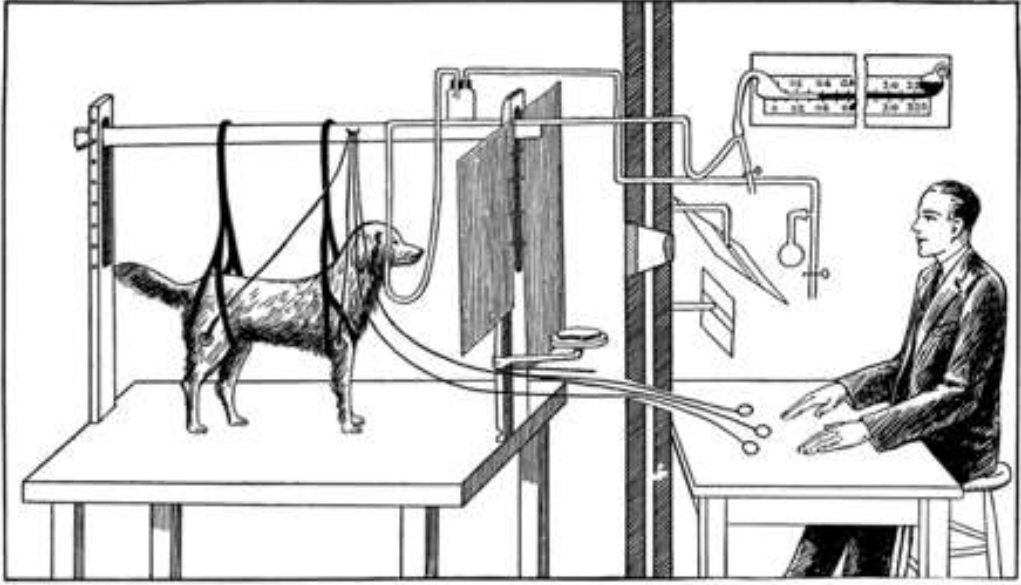
Bir saat sonra 31-60 dakika içinde 5-30 dakika içinde 5-30 dakika içinde

2. Sigara içmenin yasak olduğu yerlerde, sigara içmemek zor geliyor mu? (Örneğin okul, hastane, sinema, otobüs, toplantı vb.)

Bir saat sonra 31-60 dakika içinde

3. Hangi sigarayı bırakmak sizin için daha zor, yani hangisi sizin daha değerli?

Bir saat sonra 31-60 dakika içinde 5-30 dakika içinde 5-30 dakika içinde



e. Aşağıdaki fotoğraflar size neyi çağrıştırmaktadır?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

C5**OLUMSUZ ÇEVRE İLE BAŞA ÇIKMAK**

a. Şuanda arkadaşlarınızdan ne kadarı uyuşturucu veya alkol kullanıyor?

.....

.....

.....

b. Alkol veya madde kullanan arkadaşlarınızla görüşmek sizi nasıl etkiliyor?

.....

.....

.....

c. Görüşmeyi kesmeyi denediniz mi? Denediğinizde neler oldu?

.....

.....

.....

d. Alkol veya madde aldığınız yere/kişiyne kolaylıkla ulaşabiliyor musunuz?
(Bazen kişinin en çok gittiği mekanda uyuşturucu satışı yapılmakta ya da mahalledeki tanıdığı insanlar satmaktadır)

.....

.....

.....

e. Yaşadığınız riskli çevreden uzaklaşabilmek için neler yapabilirsiniz?

.....

.....

.....

C6**ARKADAŞ İLİŞKİLERİ**

a. Arkadaşlık, sizin için ne anlam ifade ediyor?

.....

.....

b. Biriyle arkadaş olmaya nasıl karar veriyorsunuz?

.....

.....

c. Sizce arkadaşça davranış nedir ? Hangi davranışlar arkadaşça olarak isimlendirilebilir?

.....

.....

d. Sizce arkadaşça olmayan davranışlar nelerdir?

.....

.....

e. Alkol - madde kullanan arkadaşlarınızla kullanım dışında birlikte neler yapıyorsunuz ?

.....

.....

f. Alkol madde kullanmayan arkadaşları artırmak için neler yapılabilir?

.....

.....

.....

g. Aşağıdaki resim size anlatıyor?

.....

.....

.....



C7

ORTAMA GİRMEK

a. “Ortama girmek” kavramı sizin için ne anlama geliyor ?

.....

.....

.....

b. Sizin için ifade ettiği anlamıyla girdiğiniz ortamı anlatır mısınız ? (Nasıl bir yer, boş bir bina mı, meyhane mi, ev mi, ne konuşuyorsunuz, kaç kişi oluyorsunuz vs.)

.....

.....

.....

c. Kişinin uyuşturucu madde ve alkol kullanımının yoğun olduğu ortama girmesinin sonuçları ne olabilir ?

.....

.....

.....

d. İnsanlar tedavide belli bir aşamaya geldikten sonra kendilerini denemek ve eski ortamlarına yeniden girmek ve eski arkadaşlarıyla görüşmek isterler, bu konu hakkında ne düşünüyorsunuz ?

.....

.....

.....



Aşağıdaki bulmacayı çözünüz.

n	u	z	s	ü	r	d	ü	r	m	e	k	z	a	y
t	m	e	e	x	m	n	a	i	l	e	j	b	d	o
t	u	h	z	a	m	a	n	y	b	y	u	u	t	k
e	t	i	d	g	j	y	y	i	n	x	h	s	c	s
d	m	r	l	n	u	q	m	ç	e	v	r	e	l	u
a	d	l	r	y	a	ş	a	m	a	k	s	a	q	n
v	h	e	k	s	j	i	c	n	n	x	n	x	i	l
i	e	n	a	b	a	ğ	ı	m	l	ı	l	ı	k	u
l	d	m	y	e	d	a	m	f	h	j	g	l	t	k
a	e	e	m	i	y	i	l	e	ş	m	e	k	p	o
ç	f	k	a	r	p	w	t	o	l	e	r	a	n	s
a	r	k	a	d	a	ş	l	a	r	f	t	z	a	j
g	r	m	a	y	ı	k	l	ı	k	q	r	d	b	i
t	e	m	i	z	l	i	k	i	ö	n	l	e	m	e
f	s	k	q	y	r	i	s	k	z	c	q	i	y	l

