**Ankieta do konsultacji z psychobiologii**

Przystępujesz do wypełnienia ankiety, z której dane mają posłużyć do konsultacji z psychobiologii.

Postaraj się odpowiedzieć na jak najwięcej pytań. Jeśli z jakichś powodów nie będziesz mógł wypełnić wszystkich, odpuść, widocznie nie będą potrzebne. Bądź szczery ze sobą w udzielanych odpowiedziach.

**Dane podstawowe (wstęp):**

|  |  |
| --- | --- |
| Imię i nazwisko:  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Adres e - mail:  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Wiek: |  | Data urodzenia: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Lateralizacja (prawo/leworęczność) |  |

**Stan cywilny**:

|  |  |
| --- | --- |
| Data ślubu (jeśli dotyczy):  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Data rozwodu (jeśli dotyczy):  |  |

**Relacje rodzinne:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Data urodzenia ojca: |  | Data urodzenia matki: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Data ślubu rodziców: |  |

**Poronienia/aborcje:**

|  |  |
| --- | --- |
| Mama:  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Ty:  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Twoja pozycja w rodzinie (kolejność poczęcia; należy uwzględnić wszystkie dzieci żywe i nienarodzone [aborcje, poronienia]): |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Dla taty jestem dzieckiem nr: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Dla mamy jestem dzieckiem nr: |  |

**Twoje relacje z mamą:**

|  |
| --- |
|  |

**Twoje relacje z tatą:**

|  |
| --- |
|  |

**Twoje relacje z rodzeństwem:**

|  |
| --- |
|  |

**Relacje między rodzicami:**

|  |
| --- |
|  |

**Wiek twojej autonomii:**

W psychobiologii za wiek Twojej autonomii uznaje się moment, gdy stałeś się niezależny od swoich rodziców pod względem finansowym i mieszkaniowym. Postaraj się sprecyzować ten czas do lat i miesięcy, np. **miałam / em 24 lat, 6 miesięcy lub podaj datę – miesiąc i rok**).

Jeśli mieszkałaś / - łeś z rodzicami, ale płaciłeś im za mieszkanie i utrzymanie, potraktuj ten moment, jako moment uniezależnienia się od rodziców:

|  |
| --- |
|  |

**Wykształcenie / zainteresowania:**

Ukończone szkoły/studia:

|  |
| --- |
|  |

Wykonywany zawód:

|  |
| --- |
|   |

Co cię pasjonuje?

|  |
| --- |
|   |

Czego najbardziej nie lubisz?

|  |
| --- |
|  |

Czy masz stwierdzone lub obserwujesz, że możesz mieć alergie? Jeśli tak, to na co?

|  |
| --- |
|   |

Twoje relacja z jedzeniem:

|  |
| --- |
|   |

Co lubisz jeść? Czy miewasz zachcianki, na co?

|  |
| --- |
|   |

Czy obserwujesz u siebie wstręt do jedzenie, jakiego?

|  |
| --- |
|   |

Czy pijesz wystarczającą ilość wody? Czy odczuwasz pragnienie, na co?

|  |
| --- |
|   |

**Dzieci:**

**Moje dzieci:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Płeć** | **Data urodzin** | **Wiek** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Część do wypełnienia w przypadku konsultacji dziecka:**

Jeżeli konsultacja dotyczyć będzie dziecka, postaraj się odpowiedzieć na poniżej zadane pytania. Jeżeli dotyczyć będzie Ciebie, nie wypełniaj ich.

Opisz dolegliwości dziecka, z jakimi zgłaszasz się na konsultację. Postaraj się określić, kiedy wystąpiły (wiek dziecka).

|  |
| --- |
|   |

Co lubi robić Twoje dziecko?

|  |
| --- |
|   |

Czy przejawia szczególne zainteresowania?

|  |
| --- |
|   |

Czy chętnie uczęszcza do przedszkola, szkoły?

|  |
| --- |
|   |

Czy ma apetyt? Co je chętnie, a czego nie cierpi?

|  |
| --- |
|   |

**Powód, dla którego zgłosiłeś / aś się na konsultację:**

W tym podpunkcie opisz swoje motywacje. Zadeklaruj, o kim chcesz porozmawiać, o swoich problemach czy dziecka?

Proszę, opisz go tak szczegółowo, jak to jest możliwe. Jeśli jest to obciążenie fizyczne, choroba – przedstaw diagnozę medyczną i opisz dokładnie, której części ciała dotyczy (np. kręgi L5- S1, ścięgno Achillesa w lewej nodze, guz piersi lewej/prawej w danym obszarze).

|  |
| --- |
|   |

Data/wiek w chwili, gdy rozpoczęła się Twoja choroba lub problem:

|  |
| --- |
|   |

Największy, negatywny wstrząs w Twoim życiu (to może być ten, który nastąpił tuż przed Twoją chorobą lub też każdy inny):

|  |
| --- |
|   |

Nagły wstrząs lub zakończenie wielkiego wydarzenia/sytuacji, zarówno pozytywne jak i negatywne, które miało miejsce lub skończyło się w miesiącach lub roku poprzedzającym rozpoczęcie choroby:

|  |
| --- |
|   |

**Linia życia:**

Wymień główne wydarzenia z Twojego Życia (dramatyczne, traumatyczne, wstrząsy, obawy, lęki itp.). Opisz wszystko co pamiętasz i co miało dla Ciebie istotne znaczenie. Pisz w 4 kolumnach (wiek, data, wydarzenie, uczucia), jak przedstawiono poniżej:

**Przykład:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wiek** | **Data** | **Wydarzenia** | **Odczucia** |
| 10 lat 6 m | IV 1995 | Rozwód rodziców | Bezsilność, smutek, złość |
| 20 lat 8 m | VI 2005 | Przeprowadzka |  Samotność, Brak poczucia bezpieczeństwa |
| 35 lat 10 m | VIII 2020 | Wypadek samochodowy | Lęk, myśli o śmierci |

**Twoja linia życia:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Wiek** | **Data** | **Wydarzenia** | **Odczucia** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Okres 9 miesięcy przed twoim poczęciem, poczęcie, ciąża, narodziny, pierwszy rok życia:**

Czy znacz okoliczności poczęcia? Co działo się w relacjach rodzinnych, jakie historie zapisały się w rodzinie, w okresie gdy Twoja mama zaszła w ciążę?

|  |
| --- |
|   |

Czy coś szczególnego wydarzyło się przez cały okres ciąży? Dolegliwości mamy, relacje rodzinne, obawy, troski rodziców?

|  |
| --- |
|   |

Czy coś szczególnego wydarzyło się w czasie porodu lub związanego z opieką okołoporodową?

|  |
| --- |
|   |

Co działo się w życiu Twoich rodziców w tym czasie (wypadki, utrata pracy, zgony, choroby, kataklizmy, teściowie mieszkający z rodzicami, wybory polityczne, podróże itp.)? Jak rodzice zareagowali na informację o ciąży? Jak przebiegała ciąża i poród? Jak długo byłaś / łeś karmiony piersią?

|  |
| --- |
|   |

**Drzewo genealogiczne :**

Rozrysowanie drzewa genealogicznego nie jest konieczne, ale zawsze warto mu się przyjrzeć w czasie konsultacji.

**Graficzna wersja drzewa genealogicznego:**

Narysuj swoje drzewo przed spotkaniem. Możesz to zrobić odręcznie. Umieść w nim tyle informacji, ile potrafisz. Jeśli to możliwe, umieść swoich przodków w takiej kolejności, w jakiej byli poczęci od lewej, do prawej. Uwzględnij dzieci nienarodzone i dzieci urodzone jako martwe. Zbierz o swoich przodkach najwięcej informacji, jak potrafisz.

Przykładowy wzór masz poniżej:



**Drzewo genealogiczne (opis):**

Postaraj się przywołać wszelkie informacje, jakie posiadasz lub zapytaj o nie członków bliższej i dalszej rodziny. Zwróć uwagę na informacje o poronieniach i aborcjach, o chorobach, przyczynach zgonów, jakichś szczególnych aspektach życia, zawodach wykonywanych itp.

Jeżeli nie znacz swoich korzeni, nie przejmuj się. Zrób, ile możesz. Są konsultacje, na których często odwołujemy się do zdarzeń z życia przodków, a często nie zaglądamy do niego w ogóle. Zrób, ile możesz.

Cofnij się pamięcią tak daleko wstecz, jak to tylko możliwe (3 do 4 pokoleń). Podaj wszelkie informacje, jakie posiadasz o poronieniach i aborcjach, także o chorobach, przyczynach zgonów, datach urodzin i śmierci oraz szczególnych cechach charakterystycznych z ich życia. Wszystkie szczegóły, które pamiętasz będą przydatne, nie martw się jednak, jeśli nic nie wiesz na ten temat. Po prostu zrób najwięcej, jak możesz.

|  |
| --- |
|   |

**Koniec ankiety.**

**Na kolejnych dwóch stronach podane zostały zasady przetwarzania danych osobowych dla potrzeb konsultacji psychologicznej przez Alma Vitae Ewa Cholewińska.**

**Zasady przetwarzania danych osobowych**

**dla potrzeb konsultacji psychologicznej**

1. **Administrator Danych**

Administratorem Twoich danych osobowych jest ALMA VITAE EWA CHOLEWIŃSKA z siedzibą w Niepołomicach 32 - 005, przy ulicy Szałwiowej 3/2, tel. 668 355 594, e-mail: ewa.cholewinska1@gmail.com

1. **Pozyskanie danych i cel ich przetwarzania**

Dane pozyskiwane są w celu:

* zawarcia i wykonania umowy, w tym kontaktowania się z Tobą w związku z jej realizacją (6 ust. 1 lit. b RODO lub 9 ust. 2 lit. a),
* dochodzenia roszczeń i obrony przed roszczeniami (6 ust. 1 lit. f RODO lub 9 ust. 2 lit. f RODO),
* prowadzenia działań marketingowych promujących prowadzoną działalność z wykorzystaniem adresów e-mail i numerów telefonów (6 ust. 1 lit. f RODO),
* *analizowania ruchu na stronie internetowej celem optymalizacji dostępnych na niej funkcjonalności (6 ust. 1 lit f RODO),*
* Udzielania odpowiedzi na zgłoszenia i zapytania kierowane z wykorzystaniem formularza kontaktowego lub w innej formie (6 ust. 1 lit. f RODO).
1. **Odbiorcy danych**

Dane osobowe możemy przekazywać innym podmiotom, które będą je przetwarzały, w szczególności:

* *podmiotom prowadzącym działalność pocztową lub kurierską,*
* *bankom, w przypadku konieczności prowadzenia rozliczeń,*
* *podmiotom umożliwiającym nam dokonywanie zdalnych operacji płatniczych,*
* *podmiotom zewnętrznym wspierającym nas w pracach nad stroną internetową.*
1. **Czas przechowywania danych**

Jako Administrator jesteśmy obowiązani do przechowywania dokumentów zawierających dane przez okresy wskazane przepisami prawa lub gdy jest to konieczne do prawidłowego funkcjonowania naszej firmy i zachowania zasady rozliczalności.

Dane przechowujemy przez okresy wskazane poniżej:

W przypadku przetwarzania danych na podstawie zgody na wykorzystanie środków komunikacji elektronicznej – do czasu jej wycofania lub złożenia sprzeciwu co do przetwarzania danych osobowych.

W przypadku przetwarzania danych na podstawie prawnie uzasadnionego celu – do czasu wniesienia sprzeciwu. W przypadku przetwarzania danych na podstawie zgody – do czasu jej wycofania.

*Dane dla celów analizy ruchu użytkowników na stronach internetowych będą przetwarzane do czasu wniesienia sprzeciwu, który zostanie uznany przez Administratora za zasadny, jednakże nie dłużej niż przez czas posiadania podstawy prawnej do przetwarzania danych innej niż dla celów analizy ruchu użytkowników na stronach internetowych.*

1. **Uprawnienia w zakresie przetwarzanych danych i dobrowolność podania danych**

Każdej osobie, której dane dotyczą, przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz prawo ich sprostowania, usunięcia, ograniczenia przetwarzania, prawo do przenoszenia danych, prawo wniesienia sprzeciwu, prawo do cofnięcia zgody w dowolnym momencie bez wpływu na zgodność z prawem

przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej cofnięciem (o ile dane przetwarzanie odbywa się na podstawie zgody).

Nadto, w sytuacji gdy przetwarzanie, którego dokonujemy narusza przepisy RODO, posiadasz prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego, tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

Podanie danych jest niezbędne do zawarcia umów i rozliczenia prowadzonej działalności. W pozostałym zakresie podanie danych jest dobrowolne.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb konsultacji psychobiologicznej.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych w celu prowadzenia działań marketingowych promujących naszą działalność.

Przesłanie wypełnionej ankiety jest równoznaczne z potwierdzeniem zapoznania się i akceptacją Zasad przetwarzania danych osobowych przez Alma Vitae Ewa Cholewińska.