

Пример, не стандарт: заметка SOAP

Клиент и сессия вымышлены. Образец показывает, как может выглядеть заполненная заметка, и не служит клиническим эталоном.

Клиент: Анна Фрейд Специалист: Карл Юнг Сессия № 4

Субъективное

- Три недели откладывает разговор с руководителем о нагрузке
- «Каждый вечер прокручиваю этот разговор и не могу уснуть»
- В будни засыпает после часа ночи, в выходные спит нормально

Объективное

- Говорит быстро, когда речь о работе, и замедляется, когда рассказывает о выходных
- Дважды сменила тему, когда разговор коснулся сестры
- Вовлечена, сама предлагает варианты

Оценка

- Избегание трудного разговора поддерживает тревогу и мешает сну
- Возможная связь с семейным опытом (сестра), пока только гипотеза
- По сравнению с прошлой сессией легче называет, чего боится

План

- До следующей встречи отмечать вечера, когда не удаётся уснуть, и о чём были мысли
- Следующая сессия: подготовка к разговору с руководителем
- Вернуться к теме сестры, если Анна будет готова

Что добавилось в формулировку 5П

- Поддерживающие факторы: избегание трудных разговоров, вечерняя руминация
- Защитные факторы: рефлексивность, стабильная работа, готовность пробовать новое