

The background features several overlapping circles of varying sizes, some partially cut off by the edges of the page. The circles are drawn with thin, light gray lines.

Пам'ятка відвідування психотерапевта/ психолога

Клініка
Prevent Way

1. Подумайте та сформулюйте цілі на терапію: чого хочете позбутись та що знайти/пропрацювати під час терапії. Не лякайтесь, якщо цілі важко сформулювати самому, відштовхуйтесь від того, що Вас турбує просто зараз, від яких скарг хочете позбавитись. Далі, терапевт допоможе Вам на першій зустрічі сформулювати реальні цілі та приблизний строк їх досягнення. Під час терапії цілі можуть змінюватись.

2. Можете підготувати список питань, які хочете задати спеціалісту. Так робота буде більш структурованою та Ви отримаєте відповіді на те, що Вас цікавить.

3. Повідомляйте про зміни планів стосовно зустрічі, **не пізніше ніж за 24 години до прийому.**

4. Знаходитись на сесії в стані алкогольного/наркотичного сп'яніння заборонено.

5. Тримайте зв'язок зі своїм терапевтом в разі чого напряду або через адміністратора.

6. Психотерапія – це тривалий процес особистих змін. Визначити чітку кількість зустрічей складно, але на першій зустрічі спеціаліст зможе приблизно зорієнтувати Вас по кількості сесій. Все залежить від запиту (цілей), Вашої мотивації на зміни та плідної роботи.

7. Під час терапії Ви можете відчувати такі захисні реакції як супротив. Це нормально. Будь які зміни це досить складно. Звісно ж, сформовані поведінкові реакції протягом багатьох років будуть нагадувати Вам обирати саме їх, а не нову поведінку/думку. Для того, щоб змінити деструктивні способи поведінки потрібен час та тренування. Дайте собі цей час на зміни, та вони не заставлять на себе чекати.

8. Часом, мотивація на терапію може знижуватись. Особливо це стосується того, коли стан покращується. Але, насправді, хочемо нагадати, що легше щось змінювати в своєму житті саме тоді, коли Ви себе гарно почуваєте, бо з'являється набагато більше сил та емоційно це не виснажує як під час гострого стану. Саме тому, нагадуйте собі про важливість продовження терапії.

9. Будьте чесними з собою та своїм терапевтом, намагайтесь проговорювати зміни свого емоційного стану щодо терапії: кажіть, якщо у Вас з'явився супротив, або що втрачаєте мотивацію, вважаєте що час завершити терапію. Ваш терапевт зможе пояснити чому у Вас виникають такі думки та емоції та пропрацювати Ваші упередження та страхи. Проговорюйте терапевту будь які емоції та почуття, які виникають під час терапії (часом вони бувають не простими).

10. Між терапевтом та клієнтом будуються терапевтичні стосунки, тому запрошуємо до співпраці та відкритості. Адже кожна зі сторін впливає на те, яким буде терапевтичний альянс. Довіра до спеціаліста може розвиватись поступово. І це теж нормально. Кожна зі сторін зацікавлена в тому, щоб покращити Ваш стан.

Психотерапія це складна робота. Але хочемо нагадати, що в терапії Ви ніколи не залишитесь на самоті зі своїми емоціями, думками.

Терапевт лагідно буде супроводжувати Вас під час особистісних змін. Ви ніколи не зустрінетесь з засудженням або критикою з боку терапевта. Психотерапія – це безпечне місце роботи над собою за допомогою спеціаліста.