

# Підготуйтеся до вашої зустрічі

Нижче наведено кілька порад, які допоможуть вам підготуватися до першого візиту до психотерапевта. Ви, швидше за все, отримаєте бажану допомогу та почуватиметесь більш спокійно, якщо знаєте, чого очікувати під час візиту.

## Подумайте про терапевта як про ресурс

Деякі люди можуть відчувати себе некомфортно під час візиту до психотерапевта. Але майже кожна людина в якийсь момент стикається з проблемами, які важко вирішити самотійно.

Наявність діагнозу поведінкового здоров'я або ситуації – це нормально. Це не є ознакою нервового зриву. І це не означає, що ви невдаха. Отримання допомоги в діагностиці поведінкового здоров'я – розумний крок. Це ознака особистої сили.

Всі послуги надаються за умов суворої конфіденційності. Це означає, що інформація, якою ви ділитесь зі своїм терапевтом, не буде передаватися іншим, якщо ви не підпишете форму про дозвіл на розголос. Або якщо за законом ця інформація має бути загальнодоступною.

## Яким чином психологічна консультація може вам допомогти

Психотерапевт допоможе вам:

- З'ясувати свій діагноз.
- Створити план дій. Він включатиме кроки для усунення діагнозу.
- Подолати кризу. Розібратися в ваших думках.
- Багато ситуацій можна вирішити вже за кілька сеансів.
- Почати процес лікування. Терапевт також може допомогти вам вирішити більш складні проблеми, які потребують тривалішого лікування.

## Що взяти з собою на першу зустріч

- Перелік питань. Запишіть свої запитання та візьміть список із собою. Іноді важко запам'ятати всі проблеми. Тому краще їх записати.
- Візьміть із собою все, що допоможе вам розповісти терапевту про вашу ситуацію. Це можуть бути нотатки, документи або записи.

- Ліки. Візьміть із собою всі ліки, які ви приймаєте. При можливості приносьте їх з аптечною етикеткою. Це допоможе вашому терапевту зробити точнішу оцінку.
- Близькі вам люди. Подумайте про те, щоб запросити членів сім'ї чи близьких на першу сесію, якщо це вам допоможе.

### **Розуміння процесу протягом сесії**

- Навколишнє середовище. Кабінет психотерапевта зазвичай призначений для приватних бесід. Тут має бути комфортно і тихо.
- Оцінка. Вам буде запропоновано заповнити деякі форми. Терапевт поставить вам кілька запитань, щоб краще зрозуміти ваші проблеми. Він або вона обговорить з вами можливі варіанти.
- Направлення. Терапевт може направити вас до фахівця або іншого клініциста.

### **Чого очікувати від дзвінка психотерапевту**

- Ми хочемо, щоб вам було якомога простіше отримати необхідну допомогу. Зателефонувавши терапевту, можна залишити повідомлення і чекати, поки він або вона передзвонить вам.
- Терапевти приймають пацієнтів у робочий час. Можливо, вони не зможуть відповісти на ваш дзвінок. Залиште повідомлення і чекайте дзвінка протягом 24 годин.
- Терапевт може надати вам інструкції у повідомленні голосовою поштою. Також вас можуть попросити залишити номер мобільного телефону. Або скоординувати ваші дії, якщо ваш дзвінок є екстреним. Будь ласка, зв'яжіться з компанією Magellan, якщо терапевт не передзвонить вам.