

MINI PODRĘCZNIK

Jak przygotować się do pierwszej sesji terapeutycznej?

Pierwsza wizyta u psychologa lub konsultacja terapeutyczna nie musi być stresującym egzaminem.

□ Najważniejsze

Nie musisz wiedzieć, od czego zacząć. Nie musisz mieć diagnozy, gotowego celu ani idealnie poukładanej historii. Wystarczy, że przyjdiesz z tym, co jest dla Ciebie ważne.

Materiał psychoedukacyjny

Agnieszka Włoszycka

Psycholog • Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach

Spis treści

1. Pierwsza sesja – czego możesz się spodziewać?
2. Czy muszę wiedzieć, co mi jest?
3. Co warto powiedzieć terapeutę?
4. Jak przygotować się przed wizytą?
5. Jak wygląda pierwsza rozmowa?
6. Pytania, które możesz zadać specjalistę
7. Co jeśli się rozplaczę albo nie będę umieć mówić?
8. Jak sprawdzić, czy to właściwa osoba dla mnie?
9. Po pierwszej sesji – co dalej?
10. Moja karta przygotowania

Pamiętaj

Pierwsza konsultacja jest również dla Ciebie. Możesz sprawdzić, czy sposób pracy specjalisty i Wasza współpraca są dla Ciebie odpowiednie.

1. Pierwsza sesja - czego możesz się spodziewać?

Pierwsza wizyta może wyglądać różnie w zależności od specjalisty i celu spotkania. Zwykle jest przede wszystkim rozmową o tym, co skłoniło Cię do szukania pomocy, jak wygląda Twoja sytuacja i czego potrzebujesz.

Możesz zostać zapytany/a o trudności, ich czas trwania, wpływ na codzienne życie, wcześniejsze formy pomocy oraz oczekiwania wobec terapii.

Nie musisz odpowiadać na wszystko. Możesz powiedzieć: „Nie wiem”, „Trudno mi o tym mówić”, „Potrzebuję chwili” albo „Nie jestem jeszcze gotowy/a”.

Mała odpowiedź

Możesz powiedzieć dokładnie to, co teraz przychodzi Ci do głowy. Nawet „nie wiem, od czego zacząć” jest dobrym początkiem.

2. Czy muszę wiedzieć, co mi jest?

Nie. Możesz przyjść z samym poczuciem, że coś jest nie tak. Specjalista pomaga uporządkować sytuację i zastanowić się, czego potrzebujesz.

Możesz też mieć konkretne pytanie: „Dlaczego tak się boję?”, „Nie radzę sobie po rozstaniu”, „Ciągle jestem napięty/a” albo „Nie wiem, czy potrzebuję terapii”.

3. Co warto powiedzieć terapeutcie?

Nie musisz przygotowywać pełnej biografii. Pomocne może być powiedzenie: z czym przychodzisz, od kiedy trwa trudność, co najbardziej utrudnia Ci życie, co już próbowałeś/aś robić i czego oczekujesz.

Jeśli korzystałeś/aś wcześniej z terapii, psychiatry lub przyjmujesz leki, warto o tym wspomnieć, jeśli ma to znaczenie dla Twojej sytuacji.

4. Jak przygotować się przed wizytą?

Nie musisz robić niczego szczególnego. Jeśli stresujesz się spotkaniem, zapisz wcześniej trzy rzeczy, które najbardziej Cię obciążają, jedną rzecz, którą chciał(a)byś zmienić, oraz jedno pytanie do specjalisty.

Możesz również zapisać nazwy przyjmowanych leków, wcześniejsze diagnozy lub ważne informacje medyczne. Nie musisz pamiętać wszystkiego.

Mała odpowiedź

Możesz powiedzieć dokładnie to, co teraz przychodzi Ci do głowy. Nawet „nie wiem, od czego zacząć” jest dobrym początkiem.

5. Jak wygląda pierwsza rozmowa?

Rozmowa może dotyczyć obecnej sytuacji, historii trudności, relacji, pracy lub nauki oraz codziennego funkcjonowania. Zakres pytań powinien mieć związek z celem konsultacji.

Pod koniec specjalista może omówić możliwe dalsze kroki: kolejne konsultacje, psychoterapię, diagnozę lub – jeśli będzie to potrzebne – kontakt z innym specjalistą.

6. Pytania, które możesz zadać specjaliście

- Jak wygląda proponowana forma pracy?
- Jak często odbywają się spotkania?
- Jak ustalamy cele terapii?
- Po czym poznamy, że terapia pomaga?
- Co jeśli poczuję, że ta forma pracy mi nie odpowiada?
- Czy pracuje Pan/Pani z trudnością, z którą przychodzę?
- Czy w razie potrzeby zaleci Pan/Pani dodatkową konsultację?

7. Co jeśli się rozplaczę albo nie będę umieć mówić?

To może się zdarzyć. Stres i emocje mogą utrudniać znalezienie słów. Możesz zrobić przerwę, napić się wody albo powiedzieć, że trudno Ci mówić.

Jeśli łatwiej Ci pisać, przygotuj notatkę i pokaż ją specjalście. Możesz również od razu powiedzieć: „Bardzo się stresuję i mogę mieć trudność z mówieniem o emocjach”.

Mała odpowiedź

Możesz powiedzieć dokładnie to, co teraz przychodzi Ci do głowy. Nawet „nie wiem, od czego zacząć” jest dobrym początkiem.

8. Jak sprawdzić, czy to właściwa osoba dla mnie?

Zwróć uwagę, czy czujesz się szanowany/a, słuchany/a i traktowany/a poważnie. Ważne jest również, czy rozumiesz sposób pracy i możesz zadawać pytania.

Nie każda pierwsza konsultacja musi oznaczać decyzję o długiej terapii. Dopasowanie terapeutyczne buduje się w czasie.

9. Po pierwszej sesji - co dalej?

Po spotkaniu możesz zapytać siebie: Czy czułem/am się bezpiecznie? Czy mogłem/am powiedzieć to, co ważne? Czy rozumiem, nad czym możemy pracować? Czy chcę spróbować kolejnego spotkania?

Nie musisz od razu wiedzieć, czy terapia „zadziała”. Pierwsza sesja jest często początkiem poznawania siebie i budowania relacji terapeutycznej.

Mała odpowiedź

Możesz powiedzieć dokładnie to, co teraz przychodzi Ci do głowy. Nawet „nie wiem, od czego zacząć” jest dobrym początkiem.

10. Moja karta przygotowania do pierwszej sesji

Możesz ją wydrukować, zapisać w telefonie albo po prostu przemyśleć przed wizytą.

Z czym przychodzę?

Najbardziej chciał(a)bym porozmawiać o:

Od kiedy to trwa?

Czego potrzebuję?

Chciał(a)bym, żeby dzięki pomocy było mi łatwiej:

Mój najmniejszy cel na teraz:

Co chcę zapytać?

1.

2.

3.

Na zakończenie □

Szukając pomocy, nie musisz mieć wszystkiego poukładanego. Możesz przyjść z chaosem, pytaniami, lękiem albo po prostu z poczuciem, że nie chcesz już dłużej radzić sobie sam/a.

Pierwsza konsultacja nie zobowiązuje Cię do rozpoczęcia terapii. Jest przestrzenią, żeby opowiedzieć o swojej sytuacji, poznać sposób pracy specjalisty i wspólnie zastanowić się nad kolejnym krokiem.

**„Nie muszę wiedzieć, jak rozwiązać wszystko.
Wystarczy, że zrobię pierwszy krok.”**

Agnieszka Włoszycka

Psycholog • Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach
AuRa Pracownia Terapeutyczno-Rozwojowa

Materiał ma charakter psychoedukacyjny i nie zastępuje indywidualnej konsultacji, diagnozy ani leczenia.