

CUM ÎMI ALEG UN PSIHOTERAPEUT?

Psihoterapia este o modalitate de tratament cuprinzător, care implică să vorbești cu un profesionist despre gândurile, emoțiile și comportamentul tău, pentru a observa și modifica tipare sau simptome care îți cauzează distres. Scopul unui proces terapeutic este de a îmbunătăți calitatea vieții și de a reduce sau de a elimina anumite simptome, tulburări mintale sau stări de suferință psihosociale, psihosomatice și comportamente nesănătoase.

În psihoterapie se utilizează o gamă largă de tehnici, dar indiferent de acestea, la ora actuală se consideră că cel mai important element este relația terapeutică - factor comun în toate orientările terapeutice. Din acest motiv este important să avem în vedere anumite aspecte în alegerea psihoterapeutului potrivit pentru fiecare dintre noi.

Atunci când detectezi vreunul din comportamentele de mai sus, oferă feedback terapeutului pentru a ajusta relația terapeutică și a-l informa cu privire la limitele tale. Dacă defensiv sau nerespectuos în urma feedback-ului, acesta poate fi un semnal de alarmă.

BINE DE ȘTIUT!

Nu uita că cel mai bine poți să îți dai seama dacă un psihoterapeut este potrivit sau nu, după ce ai început deja un proces terapeutic. Dacă se întâmplă să nu rezonzi cu primul, nu renunța la terapie și încearcă cu un alt terapeut. La fel ca noi toți, fiecare psihoterapeut este o persoană cu caracteristici unice, lucru care ne lărgeste aria de posibilități și ne permite să căutăm până când îl găsim pe acela cu care simțim că facem progrese.

Ai în vedere că nu există o durată standard a unui proces terapeutic și că uneori poate fi nevoie să acorzi mai mult timp pentru a-ți da seama dacă un psihoterapeut este potrivit pentru tine sau nu.

Pentru a cunoaște echipa noastră de psihoterapeuți, intră pe site-ul nostru

www.minteforte.ro.

Pentru a afla mai multe despre serviciile pe care le oferim și/sau a obține o programare, scrie-ne la adresa **consiliere@minteforte.ro** sau sună la numărul de telefon **0757070869**.

CUM ÎMI ALEG UN PSIHOTERAPEUT?

UNDE ȘI CUM CAUT PSIHOTERAPEUTUL?

Procesul de căutare poate fi diferit în funcție de fiecare, fie că vorbim despre timpul petrecut căutând și contactând, respectiv dacă o faci singur sau te ajută cineva.

- Prieteni, familie, colegi – poți lua sfaturile apropiaților în considerare, însă ai în vedere că nu mereu rezonăm cu un psihoterapeut la fel ca persoana care ni l-a recomandat a rezonat, iar asta e în regulă;
- Asociații/ONG-uri sau clinici care oferă servicii psihologice;
- Pe site-ul Colegiului Psihologilor din România (www.copsi.ro), secțiunea “Registre” - “Registrul Unic la Psihologilor”;
- Google/webside-uri ce listează cabinete psihologice (ex. www.la-psiholog.ro);
- La evenimente publice relevante (ex. ateliere, prezentări, conferințe) sau în diverse contexte sociale.

CUM ALEG PSIHOTERAPEUTUL?

E în regulă să alegi un psihoterapeut în funcție de înfățișare, vârstă, sex, însă amintește-ți că nu doar aceste aspecte asigură potrivirea cu acesta.

- Atenție la „clickbait”! Programele promovate pe rețele de socializare care promit rezultate într-un timp scurt sau în câțiva pași simpli (ex. “Cum să îți vindeci trauma în 5 pași simpli”) te pot induce în eroare. Psihoterapia are o durată nedeterminată, în funcție de istoricul, starea și disponibilitatea fiecărei persoane.
- Asigură-te că terapeutul a parcurs structura necesară și legală pentru a fi acreditat de Colegiul Psihologilor din România. Poți verifica asta în registrul de pe site-ul colegiului.
- Caută informații despre psihoterapeutul pe care îl găsești și problemele pe care este specializat (ex. dacă te confrunți cu o problemă în cuplu, caută un psihoterapeut cu pregătire sau experiență în asta). Atenție: dacă nu găsești pe cineva specializat specific pe problema cu care te confrunți, nu discredita ceilalți terapeuți. Cu toții au învățat această meserie relativ la fel și oricare dintre ei se poate raporta, mai mult sau mai puțin, la problema cu care îți dorești să lucrezi.

CUM DECID SĂ PĂSTREZ PSIHOTERAPEUTUL?

Odată ajunși în cabinet, avem în continuare responsabilitatea de a acorda atenție modului în care ne simțim în interacțiunea cu specialistul ales.

Dacă te simți ascultat fără a fi judecat și poți aduce în discuție orice problemă cu care te confrunți, poate fi un semn că terapeutul este potrivit.

De asemenea, e important ca după o perioadă mai îndelungată de timp să observi progrese și modificări pozitive în modul tău de raportare la problemele cu care te confrunți și în starea ta generală. Acestea sunt semne că procesul terapeutic îți este benefic.

Comportamente ce ridică semne de întrebare legat de psihoterapeutul ales:

- Încalcă codul etic. Nu respectă normele de confidențialitate, nu pune granițe între cabinet și afara lui (ex. încearcă să se împrietenească cu tine în contexte externe);
- Te judecă în funcție de valorile lui personale;
- Anulează sau reprogramează ședințele în mod frecvent;
- Îți spune ce să faci, încearcă să îți influențeze deciziile;
- Vorbește mult despre sine;
- Se distrage cu alte lucruri în timpul ședințelor, în special la cele online;
- Face reclamă la alte servicii pe care le oferă și te îndeamnă sau insistă să le achiziționezi, chiar dacă acestea nu contribuie pozitiv la procesul tău terapeutic.