

## Ćwiczenie 1.

Jeżeli zastanawiasz się, czy konsekwencje, które ponosisz, są wystarczające, by zgłosić się po pomoc, zadaj sobie następujące pytania:

Kiedy po raz pierwszy pomyślałaś(-eś) o skorzystaniu z pomocy psychoterapeuty? Jak wiele czasu minęło od tego momentu? Czy te myśli były spowodowane konkretną sytuacją?

Czy konsekwencje utrzymują się? Z jaką częstotliwością powracają?

Gdybyś miał(a) porównać siebie z okresu, w którym nie potrzebowałaś(-eś) terapii, z momentem, w którym jesteś obecnie (jeśli rozważasz taką decyzję) – co się zmieniło?

To mogą być cenne wskazówki, które pozwolą Ci sprawdzić, czy objawy, jakich doświadczyłaś(-eś), wynikają z chwilowej niedyspozycji, czy są problemem powtarzającym się i/lub utrzymującym się w czasie. Dzięki temu łatwiej – również dla samej(-ego) siebie – stworzysz listę potencjalnych problemów, z jakimi zgłosisz się na terapię. Jeżeli te pytania pomocnicze nie przyniosą skutku, a myśl o wizycie u terapeuty będzie powracać, nie przejmuj się. Wizyty konsultacyjne są właśnie po to, by pomóc Ci nazwać Twoje odczucia. Wszak trudno jest być sędzią we własnej sprawie.

## Ćwiczenie 2.

Wyobraź sobie, że idziesz spać, a potem rano budzisz się świetnie wyspana(-y) i czujesz, że Twoje wszystkie problemy magicznie zniknęły. Jest idealnie. Tak, jak zawsze marzyłaś(-eś).

Na podstawie czego możesz wnioskować, że jest lepiej? Jakie zmiany zauważyłaś(-eś)? Co jest inaczej, niż dotychczas?

Dzięki temu ćwiczeniu szybko zobaczysz, co MOGŁOBY być inaczej. Być może warto po to sięgnąć, np. dzięki współpracy z terapeutą?

This image shows a full page of dot grid paper. The dots are arranged in a precise, repeating square pattern across the entire surface. There are no margins, text, or other markings present. The dots are small, solid black circles on a plain white background.

### Ćwiczenie 3.

W miarę zdobywania kolejnych informacji odpowiedz na każde z przygotowanych pytań – dzięki temu będziesz mieć czytelny pogląd na to, co Cię czeka. Ułatwi to podjęcie wszystkich dalszych decyzji.

PRZED WIZYTĄ:

- Czuję, że mam taki problem:

[illegible]

- Czuję, że chciał(a)bym zrobić z nim to:

A 5x25 grid of dots, consisting of 5 rows and 25 columns of small black dots.

- Czy wybrany terapeuta ma ukończone studia/kursy/certyfikaty?

- W jakim nurcie pracuje ten terapeuta?

.....

NA WIZYCIE:

- Jakie metody stosuje ten terapeuta?

- Ile może potrwać proces terapeutyczny?  
.....
- Jak będzie wyglądała płatność i ile kosztuje sesja?  
.....
- Jak wygląda rezerwowanie wizyt, a jak zmiana lub odwoływanie spotkań?  
.....
- Czego powinnam(-ieniem) się spodziewać po terapii?  
.....
- Czy będę coś musiał(-a) przygotowywać pomiędzy spotkaniami?  
.....
- Czy terapia jakoś wpłynie na moje "codzienne" życie pomiędzy spotkaniami? Pracę, relacje, samopoczucie?  
.....
- Po czym rozpoznam, że terapia działa?  
.....
- Czy terapeuta poddaje swoją pracę superwizji?  
.....
- A co jeśli w trakcie terapii poczuję, że pojawiają się dodatkowe problemy?  
.....
- A co jeśli w trakcie terapii poczuję, że część problemów już się uspokaja?  
.....

## Ćwiczenie 4.

Możesz to zadanie wydrukować lub odpowiedzieć na zadane w nim pytania w wybranym przez Ciebie miejscu (np. w kalendarzu czy notatniku). Zauważ, proszę, że większość z czekających Cię decyzji to kwestie Twoich osobistych preferencji (np. wiek terapeuty). W przypadku tych pytań nie ma złych lub dobrych odpowiedzi. Kieruj się wyłącznie swoją intuicją.

**Czy chcę iść na terapię?**

☐

tak

☐

nie

**W jakich obszarach przydałaby mi się teraz pomoc?**

**Czy wiem, jaki nurt by mi z tym pomógł?**

☐

tak

☐

nie

Odpowiedź tak: Super, idźmy dalej!

Odpowiedź nie: **Jakie 2-3 nurty biorę pod uwagę, by potem dopytać specjalisty o pomoc w wyborze?**

**Czy wolę pracować z kobietą, czy z mężczyzną?**

☐

z kobietą

☐

z mężczyzną

**Czy z kimś starszym, czy młodszym?**

☐

z kimś starszym

☐

z kimś młodszym

**Czy wolę pracować 1:1, czy w grupie?**

☐

1:1

☐

w grupie

**Czy wolę pracować na żywo, czy online?**

☐

na żywo

☐

online

**Czy mam w kalendarzu przestrzeń na jedną godzinę terapii tygodniowo?**

☐

tak

☐

nie

**Czy wolę poświęcić czas i niepewną jakość, i próbować terapii darmowej, czy wolę zabezpieczyć potrzebne fundusze i wybrać terapię płatną?**

☐

darmową

☐

płatną

**Czy mam mniej więcej tyle pieniędzy, ile potrzeba na pierwszy miesiąc terapii?**

☐

tak

☐

nie

**Czy mam pomysł, kogo mogę podpytać o polecenia terapeutów?**

☐

tak

☐

nie

**Miejsce na wpisanie kontaktów z poleceń:**

--

**Miejsce na wpisanie kontaktów z Google:**

--

**Miejsce na wpisanie kontaktów ze ZnanyLekarz:**

--

## Ćwiczenie 5.

Poniższy zestaw przestróg możesz wydrukować lub przepisać w miejsce, do którego często zaglądasz. Przejrzyj tę listę za każdym razem, gdy poczujesz, że coś „nie gra” w trakcie kontaktu z terapeutą. Możesz też używać poniższych „red flags” cyklicznie, np. co kwartał, by upewnić się, że wszystko na pewno idzie tak, jak powinno.

### Lista RED FLAGS:

- ☐ Zdarza się, że ktoś z zewnątrz przeszkadza podczas spotkań.
- ☐ Masz poczucie, że terapeuta Cię nie słucha.
- ☐ Terapeuta dzieli się dużą liczbą prywatnych informacji, które nie mają związku z procesem terapeutycznym.
- ☐ Komentarze i wypowiedzi terapeuty zawierają elementy dyskryminujące.
- ☐ Terapeuta obraża Cię/ocenia negatywnie.
- ☐ Terapeuta nie daje Ci się wypowiedzieć do końca, przerywa Twoje wypowiedzi.
- ☐ Terapeuta często się spóźnia, regularnie odwołuje wizyty, kończy je przed czasem.
- ☐ Terapeuta sugeruje/naciska na rozwiązania, których celów nie rozumiesz lub stoją w sprzeczności z Twoimi wartościami.
- ☐ Terapeuta umawia się na sesje poza gabinetem (bez uzasadnienia celu i wcześniejszego omówienia z klientem takiego postępowania).
- ☐ Terapeuta inicjuje relację prywatną.
- ☐ Terapeuta używa dewaluującego tonu lub słów.
- ☐ Terapeuta obiecuje kwestie nie będące realistycznymi celami w zasięgu pracy terapeutycznej, np. bogactwo, sukces zawodowy czy osobisty.