

# Подготовка к приему

Ниже приведено несколько советов, которые помогут вам подготовиться к первому приему у психотерапевта. У вас больше шансов получить необходимую помощь и чувствовать себя более непринужденно, когда вы знаете, чего ожидать во время вашего визита.

## Относитесь к психотерапевту как к ресурсу

Некоторые люди могут испытывать дискомфорт при посещении психотерапевта. Но в какой-то момент почти каждый сталкивается с проблемами, которые трудно решить в одиночку.

Наличие диагностированного расстройства поведения или проблемной ситуации данного профиля — это нормально. Это не значит, что у вас нервный срыв. И это не значит, что вы неудачник. Получение помощи при наличии диагностированного расстройства поведения является разумным шагом. Это признак личной силы.

Все услуги предоставляются в строгой конфиденциальности. Это означает, что информация, которой вы делитесь со своим психотерапевтом, не передается прочим лицам, если только вы не подпишете форму согласия на раскрытие информации или если раскрытие информации не является обязательным требованием закона.

## В чем польза сеансов консультаций

Психотерапевт поможет вам:

- Поставить диагноз.
- Составить план действий. Это будет включать в себя дальнейшие шаги с учетом диагноза.
- Справиться с кризисом. Поможет вам разобраться в доступных вам вариантах.
- Многие ситуации можно разрешить всего за несколько сеансов.
- Начните процесс лечения. Психотерапевт также может помочь вам решить более сложные проблемы, которые требуют более длительного лечения.

## Что взять с собой на первый сеанс

- Список вопросов. Запишите свои вопросы и принесите список с собой. Иногда трудно вспомнить все проблемы. Может оказаться полезным их записать.

- Принесите все, что поможет вам рассказать психотерапевту о вашей ситуации. Это могут быть заметки, документы или записи.
- Лекарства. Принесите все лекарства, которые вы принимаете. По возможности принесите их с аптечной этикеткой. Это поможет вашему психотерапевту точнее оценить ситуацию.
- Близкие люди. Подумайте о том, чтобы привести членов семьи или других людей на первый сеанс, если это поможет вам.

### **Понимание того, как проходит сеанс**

- Окружающая среда. Кабинет психотерапевта обычно предназначен для частных бесед. Он должен быть комфортным и тихим.
- Оценка. Вам будет предложено заполнить некоторые формы. Психотерапевт задаст вам несколько вопросов, чтобы лучше понять ваши проблемы. Он или она поговорит с вами о доступных вам вариантах.
- Направления. Психотерапевт может отправить вас к специалисту или другому практикующему врачу.

### **Чего ожидать, когда вы звоните своему психотерапевту**

- Мы хотим, чтобы вам было как можно легче получить необходимую медицинскую помощь. Звонок психотерапевту может означать, что вы оставите сообщение и будете ждать, когда он вам перезвонит.
- Психотерапевты принимают участников плана в рабочее время. Иногда они могут быть не в состоянии ответить на ваш телефонный звонок. Оставьте сообщение и дождитесь обратного звонка в течение 24 часов.
- Психотерапевт может дать вам инструкции, как отправить сообщение на голосовую почту. Вас могут попросить оставить ваш номер мобильного телефона. Вам могут сказать, что делать, если ваш звонок требует экстренной помощи. Просим вас связаться с Magellan, если психотерапевт не перезвонит вам.