{fshare}
{slide=Τι είναι η ψυχοθεραπεία / συμβουλευτική;}

Η ψυχοθεραπεία είναι μια επαγγελματική σχέση μεταξύ μιας θεραπεύτριας και ενός ατόμου, έχει συγκεκριμένους σκοπούς, αντλεί από μια θεραπευτική προσέγγιση και συμπεριλαμβάνει ειδικές τεχνικές. Μπορεί να είναι μια βραχυπρόθεσμη ή μακροπρόθεσμη διαδικασία. Αποσκοπεί στην αλλαγή του τρόπου σκέψης και συμπεριφοράς καθώς και στη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων του ατόμου. Η θεραπευτική σχέση υφίσταται αποκλειστικά και μόνο για τη βοήθεια του ατόμου που απευθύνεται στη θεραπεύτρια, προκειμένου να αντιμετωπίσει τις προσωπικές του/της δυσκολίες και είναι τελείως διαφορετικό από το να μιλάει κανείς με φίλους και με την οικογένεια.

{/slide} {slide=Σε ποιους απευθύνεται;}

Η θεραπεία απευθύνεται σε όλους! Μπορεί να βοηθήσει άτομα που ενδιαφέρονται για την προσωπική τους ανάπτυξη, άτομα με ήπια συμπτώματα και άτομα με σοβαρότερες δυσκολίες.

Είναι διαδεδομένη η αντίληψη ότι όποιος αναζητά ψυχοθεραπευτική βοήθεια σημαίνει ότι είναι «τρελός» ή αδύναμος. Αυτή η πεποίθηση εκτός από λανθασμένη είναι και επικίνδυνη. Μπορεί να παρεμποδίσει τη φροντίδα των ψυχικών αναγκών των ατόμων όπως συμβαίνει με τη φροντίδα των σωματικών μας. Η παραμέληση αυτών μπορεί να αυξήσει την ψυχική οδύνη στα άτομα, να τα οδηγήσει σε αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές ή/και σε σωματική ασθένεια, και να τους στερήσει τη ευκαιρία και την ελπίδα να ζήσουν τη ζωή τους διαφορετικά.

{/slide} {slide=Τι να περιμένω στην πρώτη συνάντηση;}

Στην πρώτη συνάντηση, η θεραπεύτρια συλλέγει τις απαραίτητες πληροφορίες έτσι ώστε να αποκτήσει μία ολοκληρωμένη εικόνα των δυσκολιών του ατόμου, και των τρόπων που αυτές επηρεάζουν την καθημερινότητά του, καθώς και των λόγων που τον οδηγούν στην αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας. Αυτή η πρώτη συζήτηση βοηθά την επαγγελματία να επιλέξει τις κατάλληλες θεραπευτικές παρεμβάσεις που ανταποκρίνονται στις προσωπικές ανάγκες του πελάτη.

Προς το τέλος της πρώτης συνεδρίας, η επαγγελματίας και ο πελάτης συζητούν τον τρόπο που θα μπορούσαν να δουλέψουν μαζί. Η απόφαση για συνεργασία λαμβάνεται από κοινού, γι' αυτό το λόγο η πρώτη συνεδρία δεν είναι δεσμευτική αλλά κυρίως διερευνητική. Εάν μετά το πέρας της πρώτης συνεδρίας η επαγγελματίας και ο πελάτης αποφασίσουν να δουλέψουν μαζί, τότε γίνεται μια πρώτη δέσμευση και από τις δύο πλευρές ως προς τους στόχους, τη μέρα και την ώρα των συναντήσεων, το κόστος, τη συχνότητα κλπ.

{/slide} {slide=Τι είναι το απόρρητο;}

Η θεραπεία είναι αυστηρώς προσωπική και διέπεται από την αρχή της εχεμύθειας. Η αρχή αυτή δημιουργεί ένα ασφαλές θεραπευτικό πλαίσιο όπου το άτομο μπορεί να επεξεργαστεί επώδυνες εμπειρίες της ζωής του. Εάν το απόρρητο δεν διασφαλιζόταν οι περισσότεροι άνθρωποι θα δίσταζαν να μιλήσουν για προσωπικά τους ζητήματα σε βάθος, με αποτέλεσμα να μην ωφελούνται από την θεραπεία. Ωστόσο υπάρχουν λίγες εξαιρέσεις που απαιτούν το μοίρασμα εμπιστευτικών πληροφοριών σε τρίτους, όπως στην περίπτωση που το άτομο πρόκειται να προκαλέσει κακό στον εαυτό του ή σε άλλους. Ακόμα και τότε, η θεραπεύτρια δρα κατόπιν συζήτησης και ενημέρωσης του πελάτη.

{/slide} {slide=Θα είναι η ψυχοθεραπεία / συμβουλευτική αποτελεσματική;}

Έρευνες έχουν δείξει το σημαντικό ρόλο της ψυχοθεραπείας/συμβουλευτικής στην αποτελεσματική αντιμετώπιση των ψυχολογικών δυσκολιών. Κάποιοι από τους παράγοντες που συμβάλλουν στο θετικό θεραπευτικό αποτέλεσμα είναι:

• Η επαρκής εξειδίκευση του επαγγελματία ψυχικής υγείας
• Η δημιουργία μιας καλής θεραπευτικής σχέσης που βασίζεται στην ανοιχτή επικοινωνία και αμεσότητα
• Η τήρηση της ηθικής και δεοντολογικής πρακτικής
• Η διάθεση και το κίνητρο του πελάτη για αλλαγή
• Η συνέπεια και δέσμευση στις συναντήσεις/συνεδρίες

Μερικοί άνθρωποι αντιλαμβάνονται μια διαφορά μετά από ένα σύντομο αριθμό συνεδριών, ενώ για άλλους απαιτείται μεγαλύτερο χρονικό διάστημα - αυτό εξαρτάται από τη φύση του προβλήματος, τον χρόνο που υφίσταται, τους παράγοντες που επιβαρύνουν την επίλυσή του και άλλα. Οι συνεδρίες διαρκούν από 50 λεπτά έως 1 ώρα και συνήθως γίνονται σε εβδομαδιαία βάση.

{/slide} {slide=Ποιο είναι το κόστος μιας συνεδρίας;}

Το κόστος μιας συνεδρίας γενικά ακολουθεί τις υφιστάμενες τιμές. Οι ομαδικές συνεδρίες συνήθως έχουν χαμηλότερο κόστος από τις ατομικές. Ωστόσο, στεκόμαστε με ιδιαίτερη ευαισθησία και μέριμνα σε κοινωνικά ευπαθείς ομάδες.

{/slide} {slide=Πώς μπορώ να επιλέξω την κατάλληλη επαγγελματία του δικτύου για μένα;}

Όλες οι επαγγελματίες του δικτύου έχουν πολυετή πείρα στον τομέα της ψυχικής υγείας, αλλά διαφοροποιούνται στην εξειδίκευση τους και στην εμπειρία τους πάνω σε διαφορετικές πληθυσμιακές ομάδες, συγκεκριμένα προβλήματα και στον τρόπο δουλειάς, γεγονός που σημαίνει ότι κάποιος που απευθύνεται στο **Therapy Network** μπορεί να λάβει την υποστήριξη που αντιστοιχεί στις προσωπικές του ανάγκες. Μπορείτε να διαβάσετε περισσότερες πληροφορίες για την κάθε επαγγελματία
εδώ
.

Παρ' όλα αυτά, κάποια κριτήρια που μπορεί να διευκολύνουν τη διαδικασία επιλογής είναι τα εξής:

Η περιοχή: είναι σημαντικό να επιλέξετε κάποια επαγγελματία στης οποίας το γραφείο να έχετε εύκολη πρόσβαση από την εργασία ή το σπίτι σας, καθώς θα μειωθεί ο χρόνος μετακίνησης και το άγχος που συχνά βιώνουμε λόγω αυτού.

Η ηλικιακή ομάδα: π.χ. κάποιες επαγγελματίες έχουν εξειδικευθεί στην ψυχολογική αξιολόγηση και υποστήριξη παιδιών και εφήβων.

Το είδος των δυσκολιώ ν: π.χ. κατάθλιψη, πρόβλημα σχέσεων. Η ομάδα του **Therapy Network**
εξειδικεύεται στην αντιμετώπιση ποικίλων δυσκολιών, που μπορείτε να δείτε
εδώ
καθώς και στα
ατομικά βιογραφικά μας
.

Εάν θέλετε να σας βοηθήσουμε στην επιλογή σας και να απαντήσουμε στις ερωτήσεις σας, παρακαλούμε επικοινωνήστε με το τηλέφωνο **6982392051** ή αποστείλετε **email** κάνοντας
κλικ εδώ
. {/slide}