

Jak se objednat na terapii



Ke komu?

Přehlednej příspěvek o rozdílech mezi psychologem, psychoterapeutem a psychiatrem najdete třeba na profilu @terapie_cz, poradit vám může online poradna @kpsychologovi nebo odborník na nově vzniklé platformě @psychopokec.

Pokud by se stalo, že ten, komu se ozvu vyhodnotí, že by bylo lepší, kdybych se ozval místo něj / ještě navíc někomu jinému, určitě mi to řekne.

Kdy?

Kdykoliv.

V době akutní krize, nebo klidně v době, kdy se "vlastně nic neděje", oboje je možný.



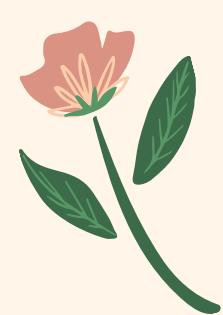
S čím?

S čímkoliv. V rámci terapie neexistují "malé nebo nedůležité problémy a zakázky", které by do ní nepatřily. To, že máme pocit, že má někdo jinej "objektivně větší trápení" vůbec neznamená, že naše subjektivní prožívání není důležitý, a nedělá to naše trápení o nic menší.

Jak si vybrat terapeuta?

Při výběru se řídím sympatiemi a zaměřením terapeuta, ale ověřuji si, že má:

- vysokoškolské vzdělání v odpovídajícím oboru
- víceletý psychoterapeutický výcvik (většinou na 4 / 5 a více let), akreditovaný organizací ČAPA/nebo ČPtS
- další odborné kurzy a vzdělávání.



Kde si vybrat terapeuta?

Můžu využít doporučení od známého/lékaře, nebo vyhledávat na Google, třeba podle bydliště.

Existuje online adresář terapeutů na stránkách czap.cz/adresar.

Můžu využít platformy, které poskytují online terapii, jako je @terap.io, @hedepycz, @tymosia_official a další.

Jak se ozvat?

Nejlepší bývá napsat email. Na Instagramu ve zprávách vás většina terapeutů nejspíš neobjedná a stejně vás odkáže na mail. Pokud je pro vás jednodušší zavolat, tak to udělejte, jen to možná zabere několik pokusů, jelikož v době sezení vám to terapeut nemůže zvednout.

Na online platformách se často můžete objednat přímo, na pár kliknutí.



Co o sobě říct?

Jen to, na co se cítíte. Nemusíte terapeutovi hned do první zprávy psát, co vás trápí, zdaleka to není podmínka. Pokud terapeut poskytuje terapii naživo i online, tak se hodí napsat o jaký typ setkávání máte zájem, a jaké jsou vaše časové možnosti.