

CUM SĂ GĂSIȚI UN BUN PSIHOTERAPEUT

Simți că te doare sufletul cu adevărat? Sau ai avut atâtea situații nefericite care te-au blocat să te mai dai jos din pat? Dacă da, atunci probabil că ai fost întrebat „De ce nu vezi un psihoterapeut?” sau ai gândit-o singur.

Un psihoterapeut este adesea primul lucru la care se gândesc oamenii când aud de dureri ale sufletului, deoarece acești specialiști sunt cunoscuți și acreditați pentru tratarea acestui tip de durere în primul rând. Cu toate acestea, din cauza problemelor de siguranță, îngrijorări cu privire la eficacitatea tratamentului și costuri, multe persoane încă ezită să vadă un psihoterapeut. Iată de ce depășirea acestor frici este importantă, astfel încât să poți începe să te simți mai bine mult mai devreme.

Beneficii

- Siguranța acestui tratament este recunoscută datorită faptului că metodele de intervenție folosite sunt non-invazive, astfel tratamentul prin psihoterapie este sigur raportat la metodele de tratament care implică luare de rețete care vin cu efecte secundare sau efectuarea unei intervenții chirurgicale invazive.
- Îți va ajuta sufletul! Clienții care au ales un psihoterapeut bun observă chiar de la prima ședință de psihoterapie o modificare în bine a stării generale de sănătate.
- Deși psihoterapeuții nu sunt medici efectivi, ei trebuie totuși să urmeze o pregătire extinsă. Nu numai că trebuie să fie absolvenți de universitate, dar trebuie să se angajeze și la un stagiu de un an de dezvoltare personală, după absolvirea universității, 2 ani de formare într-o metodă de psihoterapie acreditată de Colegiul Psihologilor din România și încă un an de supervizare pentru a deveni autonomi, în total 4 ani după terminarea facultății de psihologie.
- Este o terapie alternativă și astăzi, asta înseamnă mult pentru mulți oameni. De fapt, astăzi mai multe persoane încep să-și dea seama de beneficiile tratamentului psihoterapeutic, iar motivul pentru asta are foarte multe de-a face cu faptul că este un tratament alternativ.

Întrebări

- Ce pregătire aveți?
- Sunteți înregistrat la Colegiul Psihologilor din România?
- Sunteți membru al Federației Române de Psihoterapie?
- Oferiți o consultație gratuită?
- Ce tehnici utilizați?
- Cum va funcționa tratamentul și cum veți măsura progresul?
- Ce fel de îngrijiri preventive recomandați?
- Ce fel de cazuri ați rezolvat?
- Cât va costa?
- Aveți modalități de plată disponibile?

CHECKLIST-UL PSIHOTERAPEUTULU

- Vorbiți cu medicul dumneavoastră de familie și întrebați-l dacă crede că un psihoterapeut v-ar putea ajuta.
- Obțineți nume de psihoterapeuți de la prietenii dvs. care au văzut psihoterapeuți pentru tratament înainte.
- Faceți o listă cu numele pe care le-ați colectat și apoi sunați-l pe fiecare pentru a configura un interviu telefonic.
- În timpul interviului telefonic, faceți lista cu întrebările pe care doriți să le puneți la îndemână, astfel încât să vă asigurați că acoperiți totul.
- După ce ați vorbit cu toți psihoterapeuții de pe lista dvs., comparați notele și ștergeți de pe listă pe oricine nu credeți că e bun pentru dvs.
- Stabiliți consultări inițiale cu psihoterapeuții pe care îi considerați că ar putea să vă convină.
- În timpul consultării, adresați orice întrebare clarificatoare și faceți-vă o idee despre cabinetul/clinica respectivă.
- Stabiliți un plan cronologic, astfel încât să puteți determina când ar trebui să înceapă tratamentul și ce trebuie să faceți dacă nu a venit încă acest moment.



Psihoterapeut
Cosmin Mușuroi

0744 147 342

www.psihoterapeut-bucuresti.ro

Str. George Ranetti Nr.2-8, Bl. TR.1, Sc.1, Ap.1005,

Sector 6, BUCUREȘTI.