

# Jak wygląda pierwsza wizyta u psychoterapeuty i gdzie go znaleźć.



## Kim jest psychoterapeuta

Psychoterapeuta, to osoba, która specjalizuje się w pracy z ludźmi, skupiając się na ich funkcjonowaniu psychicznym. Oznacza to, że celem jego pracy jest by osoby korzystające z jego pomocy w efekcie współpracy czuły się dobrze same ze sobą oraz z otaczającym je światem, w tym innymi ludźmi.

Psychoterapeuta nie przepisuje leków. Tym zajmują się lekarze psychiatrii. Jak więc zatem pomaga? Przede wszystkim rozmową, której celem jest uświadomienie sobie emocji, które przeżywamy a następnie zdecydowanie co chcemy w związku z nimi zrobić. Tak żebyśmy mogli je wyrazić i przeżyć a jednocześnie nie krzywdzić siebie samych baż ludzi wokół nas. Oczywiście jest to pewne uproszczenie.

## Gdzie znaleźć terapeutę

Najłatwiej jest poszukać w internecie. Można znaleźć tam psychoterapeutów, którzy prowadzą prywatną praktykę lub ośrodki zdrowia psychicznego. Warto szukać również ośrodków bądź specjalistów zajmujących się konkretnymi trudnościami.

Zanim zdecydujesz się na współpracę z konkretnym terapeutą sprawdź lub zapytaj go czy ukończył szkołę psychoterapii bądź czy jest w trakcie takiego szkolenia. Jeśli chcesz, możesz zapytać również jaką szkołę lub studia ukończył.

Pamiętaj, że w Polsce nie ma ustawy o zawodzie psychoterapeuty. Oznacza to, że każdy może się tak tytułować. Dlatego warto sprawdzić z kim zaczniesz współpracę.



## Czy terapeuta powie mi co mam zrobić?

Powie Ci czy jego zdaniem taki rodzaj wsparcia będzie dla Ciebie pomocny. Czy może poza spotkaniami z nim warto byłoby żebyś spotkał się z lekarzem lub rozpoczął spotkania w grupie terapeutycznej. Poza tym to będzie Wasza wspólna praca. Terapeuta nie poda Ci gotowych rozwiązań.

Podczas pierwszego spotkania terapeuta będzie zadawał Ci różne pytania. Zapyta Cię o to jaki jest cel waszego spotkania. Czyli innymi słowy na zmianie czego w Twoim obecnym funkcjonowaniu by Ci zależało. Będziecie rozmawiać też o Twoim dotychczasowym życiu. Może zapytać o Twoją rodzinę lub przyjaciół.



---

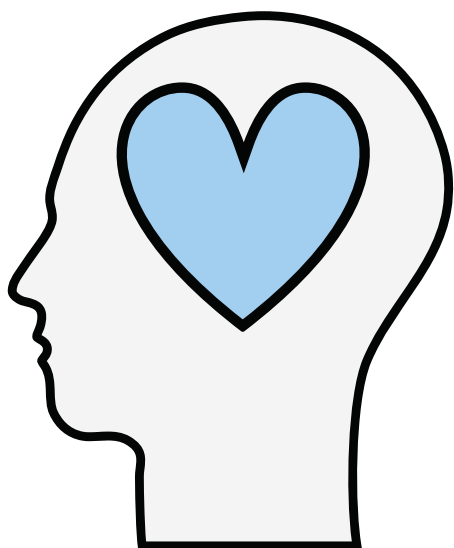
## Do czego mam prawo

Podczas spotkań z psychoterapeutą przysługuje Ci prawo do anonimowości. Oznacza to, że terapeuta bez Twojej zgody nie może opowiadać o Tobie osobom trzecim.

Psychoterapeuta jest zobowiązany do zachowania tajemnicy. Oznacza to, że nic z tego o czym rozmawiacie nie zostanie przekazane dalej, np. do Twoich rodziców lub innych osób bez Twojej zgody bądź wiedzy. Wyjątek stanowią sytuacje w których zagrożone jest Twoje bądź czyjeś życie lub zdrowie.

Masz też prawo do wiedzy na temat wykształcenia terapeuty, warunków Waszej współpracy oraz form pracy stosowanych przez terapeutę.

Psychoterapia może być prowadzona po wyrażeniu zgody. Twojej i rodziców (jeśli jesteś osobą niepełnoletnią).



---

**Pamiętaj, że terapeucie możesz powiedzieć tyle ile chcesz! To Ty decydujesz o czym mówisz i o czym chcesz rozmawiać.**



---

## Gdzie szukać pomocy

O pomoc można poprosić psychologa bądź pedagoga w szkole

Wsparcia w zakresie psychoterapii udzielają między innymi

- ośrodki zdrowia psychicznego
- poradnie specjalistyczne np. poradnia uzależnień
- niektóre organizacje pozarządowe
- poradnie psychologiczno - pedagogiczne

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



[www.polpietro.org](http://www.polpietro.org)



PORADNIA ONLINE DLA  
NASTOLATKÓW I RODZICÓW

**GNIAZDO**

