

# myślisz o rozpoczęciu terapii?

Zastanawiasz się, czy to już czas, by poszukać pomocy? **Pamiętaj, że prośba o wsparcie nie jest oznaką słabości.** Wręcz przeciwnie – wierzymy, że świadczy ona o tym, iż nie zamierzasz się poddać, a także wymaga ogromnej siły i odwagi.

Zachęcamy do rozważenia kilku pytań, które pomogą Ci ustalić, czy to odpowiedni moment na wizytę u terapeuty. Nie istnieje sztywny schemat ani lista kontrolna wskazująca, kiedy dokładnie należy szukać profesjonalnej pomocy, jednak dobrym punktem wyjścia jest przełamanie lęku przed samą prośbą o wsparcie.

## Kilka pytań na początek:

|                                                                                                                        | Ciągle                | Często                | Czasem                | Rzadko                | Nigdy                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| W jaki sposób emocje wpływają na Twoje codzienne życie? Czy czujesz się przytłoczony, odczuwasz lęk lub ciągły smutek? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Czy zauważył_ś zmiany w swoim śnie, apetycie lub poziomie energii?                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Czy masz trudności z radzeniem sobie z przeszłymi traumami lub obecnymi stresorami?                                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Czy trudno Ci nawiązywać relacje z innymi lub czerpać radość z zajęć, które kiedyś lubił_ś?                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Czy miewa_ś myśli o samookaleczeniu lub samobójstwie?                                                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Jeśli któreś z tych stwierdzeń są Ci bliskie, rozmowa z terapeutą może być dla Ciebie pomocnym krokiem. Pamiętaj, że szukanie wsparcia jest wyrazem odwagi i ważnym krokiem w kierunku lepszego samopoczucia. Nie musisz przechodzić przez to wszystko samodzielnie.

# myślisz o rozpoczęciu terapii?

Zanim skontaktujesz się z terapeutą, możesz odpowiedzieć na poniższe pytania pomocnicze. Niezależnie od tego, czy to Twój pierwszy, czy szósty raz z terapią, pytania te stanowią doskonały punkt wyjścia do określenia, jakiego wsparcia potrzebujesz na obecnym etapie życia. Twoje odpowiedzi dostarczą cennych informacji, którymi warto podzielić się podczas konsultacji lub pierwszej wizyty.

**Co sprawiło, że właśnie teraz rozważam rozpoczęcie terapii i co jest obecnie dla mnie najtrudniejsze?** Jak te trudności wpływają na moje codzienne życie, relacje, pracę, naukę lub samopoczucie?

.....

.....

**Czego najbardziej obawiam się w związku z terapią?** Czy są tematy, sytuacje lub doświadczenia, o których trudno będzie mi rozmawiać albo które mogą sprawić, że trudno będzie mi zaufać terapii?

.....

.....

**Co chciałbym dzięki terapii lepiej zrozumieć, zmienić lub przepracować?** Po czym poznam, że terapia rzeczywiście mi pomaga?

.....

.....

**Jakiego terapeuty i jakiego rodzaju wsparcia potrzebuję na tym etapie życia?** Czy ważne są dla mnie konkretne cechy terapeuty, jego doświadczenie, specjalizacja, sposób pracy, płeć, wiek lub inne kwestie, które pomogą mi poczuć się bezpiecznie?

.....

.....

**Co warto, aby terapeuta wiedział o mnie już podczas pierwszego spotkania?** Pomyśl o najważniejszych wydarzeniach, trudnościach, wcześniejszych doświadczeniach z terapią lub pomocy psychologicznej oraz o tym, czego obecnie najbardziej potrzebujesz.

.....

.....