

# ЯК ДОБРЕ ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ПРИЙОМУ У ПСИХОТЕРАПЕВТА



Якщо ви вже протягом тривалого часу відчуваєте душевний неспокій, то можливо вам буде необхідна психотерапія. Щоб записатися на прийом до лікаря вам необхідно звернутися до служби запису на прийом медичної страховки Саарланд за телефоном 116117 або на сайті [www.etermin-service.de/terminals-service](http://www.etermin-service.de/terminals-service) Пошукова служба Саарської палати психотерапевтів також може допомогти вам в пошуку: [www.psych-info.de/](http://www.psych-info.de/)



Ви хотіли б попередньо отримати інформацію про хвороби і психотерапію в інтернеті? Сайт Саарської палати психотерапевтів [www.ptk-saar.de](http://www.ptk-saar.de) або [www.wege-zur-psychotherapie.org/](http://www.wege-zur-psychotherapie.org/)



Якщо вам це необхідно, візьміть з собою на перший прийом людину, якій ви довіряєте, і приготуйте свої медичні дані, картку медичного страхування і, при необхідності, план прийому ліків. Вам не потрібно направлення до лікаря. Особи, які були вимушені покинути батьківщину під час війни і ще не мають медичної картки, повинні мати довідку про лікування, яку можна отримати у відповідних державних установах або районних чи обласних об'єднаннях. Допомогу в цих питаннях ви можете отримати в Психосоціальному центрі (PSZ).

## На першому прийомі:

Будьте активними в розмові з терапевтом:



Розповідайте про свої проблеми та про все, що вас турбує як можна більш відверто.

Як давно виникли проблеми? Чи є якісь особливі психічні або фізичні навантаження? Чи буває у вас поганий настрій? Також важливо розповісти про тривожні думки, як наприклад думки про самогубство.

Попросіть встановити точний діагноз і надати рекомендації щодо подальшого лікування:



Ваш психотерапевт проінформує вас про ваш діагноз. Інформація про окремі психічні хвороби: [www.bptk.de/publikationen/patientenratgeber/](http://www.bptk.de/publikationen/patientenratgeber/)

Після закінчення психотерапевтичної консультації ви завжди отримаєте детальну письмову „Інформацію про пацієнта“. Ваш психотерапевт зобов'язаний зберігати конфіденційність, проінформує вас і порадить варіанти психотерапії та іншої допомоги, а також послуги самопомоги [www.selbsthilfe-saar.de/](http://www.selbsthilfe-saar.de/)

В психотерапії дуже важливі довірливі відносини між терапевтом і пацієнтом. Ви можете працювати з ним над своїм захворюванням протягом довгого періоду часу. Зверніть увагу на свою „інтуїцію“, чи ви відчуваєте, що вас розуміють і ви можете відкритись.



Будь-ласка дотримуйтесь мір гігієни прийнятих в кабінеті лікаря.



Будь-ласка приходьте вчасно.

## Після прийому:

- Поговоріть з довіреною особою про різні варіанти лікування.
- Подумайте про це і спокійно вирішіть чи ви хочете почати лікування.
- Регулярні відвідування лікаря дуже важливі для успіху лікування. Перевірте, чи така домовленість прийнятна для вас.
- Після сеансів терапії ви повинні лишити собі час на роздуми і наступні дії. Тут може стати у нагоді терапевтичний щоденник.