

U centru *Psi sano* pružaju se različite vrste profesionalnih psiholoških usluga. U prvom planu je psihoterapija, psihološko savjetovanje i edukacija putem psiholoških radionica. Osim toga provodi se i psihološko testiranje i psihodijagnostika, izrada terapijskih programa za učenje i svladavanje svakodnevnih aktivnosti te ostale aktivnosti prilagođene potrebama klijenata. Svaka vrsta psihološke usluge zahtijeva stručnu osposobljenost, a ponekad i dodatno obrazovanje psihologa.

Za profesionalnost u obavljanju osnovne psihološke djelatnosti jamči Hrvatska psihološka komora (HPK) koja izdaje licencu odnosno „Osnovnu dopusnicu“ za rad, a za provođenje psihoterapije potrebna je diploma o dovršenoj posebnoj psihoterapijskoj obuci (Certifikat kliničkog geštalt terapeuta) i licenca europskog udruženja psihoterapeuta (Europsko udruženje geštalt terapeuta – EAGT i europsko udruženje psihoterapeuta – EAP).

Prilikom traženja psihološke usluge informirajte se o dodatnim edukacijama, licencama i certifikatima koje posjeduje vaš terapeut.

ZAŠTITA PRIVATNOSTI, PRAVA I OBVEZE KLIJENATA

Psihoterapija/psihološko savjetovanje predstavlja specifičan odnos između dvije osobe, klijenta i terapeuta. Odvija se po određenim pravilima koje je važno upoznati prije ulaska u terapiju:

Početak terapije

Prvih 3 do 5 seansi rezervirano je za međusobno upoznavanje klijenta i terapeuta, upoznavanje s načinom rada i donošenje odluke o nastavku rada prema prezentiranom terapijskom modelu. Nakon toga dogovara se terapijski plan i definira čestina i trajanje seanse.

Koliko često treba dolaziti na terapiju?

Preporučena frekvencija susreta je jednom tjedno do dva puta mjesečno. Jedna seansa traje 50 minuta. U jednom susretu moguće je odraditi jednu ili dvije seanse (90 minuta).

Koliko dugo traje psihoterapija?

U situacijama kada se osoba nađe u nekom životnom problemu rad može više biti usmjeren na sam problem pa se psihoterapija može definirati kao proces koji će trajati šest mjeseci do godine dana.

Ako želite postići osobne promjene i poboljšati kvalitetu svog funkcioniranja preporuča se dugotrajniji psihoterapijski pristup koji je usmjeren na cjelokupnu osobu, njene konflikte, granice, polaritete, način ostvarenja kontakta itd.

Ovisno o ciljevima koje u okviru terapijskog plana jasno postave klijent i terapeut, terapija može trajati i nekoliko godina.

Uspjeh terapije

Jednim vrlo važnim dijelom ovisi o aktivnosti i motivaciji klijenta, odnosno o tome koliko ste spremni dosljedno raditi na sebi i primjenjivati naučeno.

Psihoterapija dovodi do *pozitivnih promjena kod osobe*, ali taj proces rada na sebi može biti praćen neugodnim emocijama tuge, ljutnje, frustracije, bespomoćnosti i sl. što je najčešće posljedica približavanja samom sebi.

Bitno je u tom trenutku ne odustati od terapije nego neugodne doživljaje postaviti kao temu seanse.

Kako otkazati seansu ili promijeniti termin?

Dogovoreni termin potrebno je otkazati barem 24 sata ranije. U protivnom se tretira kao da je održan.

Odluka o prekidu terapije

Ukoliko se iz bilo kojeg razloga odlučite prekinuti terapiju dužni ste o tome izvijestiti terapeuta. Prema pravilima psihoterapije potrebno je barem 1 do 3 seanse za zatvaranje započetih procesa.

Što ako ne dođete na dogovorenu seansu?

Ukoliko se ne javite na dogovoreni termin više od 7 dana vaš će vas terapeut osobno kontaktirati kako bi dobio informacije o vašoj odluci.

Evaluacija terapije

Na kraju terapije klijent popunjava evaluacijski upitnik u kojem donosi procjenu o svom zadovoljstvu terapijom i postignutim ciljevima.

Povjerljivost

Zakon i etika struke obvezuju terapeuta na čuvanje profesionalne tajne. To znači da informacije dobivene u psihoterapiji ne mogu biti prenesene trećoj osobi, osim u nekim izuzetnim situacijama s kojima ćete biti pravovremeno upoznati.

Djeca i roditelji

Privatnost u psihoterapiji značajna je i za dijete, ali priroda situacije zahtijeva da se neke informacije podijele i s roditeljima, no uvijek uz upoznavanje i dopuštenje djeteta.