

КАК ХОРОШО ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПРИЕМУ У ПСИХОТЕРАПЕВТА



NETZWERK
PATIENTENSICHERHEIT
FÜR DAS SAARLAND

www.patientensicherheit.saarland



Если у вас неспокойно на душе уже на протяжении длительного времени, вам может потребоваться психотерапия. Вы можете связаться со службой записи на прием к врачу в KV Saarland по телефону 116117 или www.eterminservice.de/terminalservice, чтобы договориться о приеме. Поисковая служба Саарской палаты психотерапевтов также может помочь вам найти терапевта: www.psych-info.de/



Вы хотите заранее найти информацию о клинических картинах и психотерапии в интернете? Сайт Саарской палаты психотерапевтов www.ptk-saar.de или www.wege-zur-psychotherapie.org/



При необходимости возьмите с собой на первый прием человека, которому вы доверяете, и приготовьте свои медицинские заключения, карточку медицинского страхования и, при необходимости, план приема лекарств. Вам не нужно направление. Лицам, которые были вынуждены покинуть родину в результате войны и у которых еще нет карточки медицинского страхования, необходима справка о лечении, которую можно получить в соответствующих офисах муниципалитетов или округов/региональной ассоциации. Вы также можете получить помощь в психосоциальном центре (PSZ).

На первом приеме:



Пожалуйста, соблюдайте меры гигиены, принятые у врачей.



Пожалуйста, приходите вовремя.

Будьте активны в общении терапевта с пациентом



рассказывайте о своих проблемах и заботах как можно более открыто.

Как давно возникли проблемы? Есть ли какие-то особые психические или физические нагрузки? Бывает ли у вас плохое настроение? Также очень важно рассказывать о тревожных или угнетающих мыслях, таких как мысли о самоубийстве.

Ваш психотерапевт проинформирует вас о вашей диагнозе. Информация об отдельных психических заболеваниях:

www.bptk.de/publikationen/patientenratgeber/

По окончании психотерапевтической консультации вы всегда получаете подробную письменную „информацию о пациенте“. Ваш психотерапевт хранит профессиональную тайну, информирует и консультирует вас о возможностях психотерапии и других видах помощи, а также о службах самопомощи www.selbsthilfe-saar.de/

В психотерапии очень важны доверительные отношения между терапевтом и пациентом. Вы можете работать с ним над своим заболеванием в течение более длительного периода времени. Обратите внимание на свою „интуицию“, чувствуете ли вы, что вас понимают и вы можете открыться.

После приема:

- Поговорите с доверенным лицом о различных вариантах лечения.
- Подумайте об этом и спокойно решите, хотите ли вы начать лечение.
- Регулярные посещения врача очень важны для успеха лечения. Проверьте, приемлемо ли для вас такое соглашение.
- После сеансов терапии следует выделить время для размышлений и последующих действий. Здесь может быть очень полезен терапевтический дневник.

Расспросите о вашем диагнозе и о рекомендациях по лечению:

