



Pierwsza wizyta u psychoterapeuty

Agnieszka Turula

- Cześć! Możesz rozmawiać?

- Czekaj, tylko zamknę drzwi, żeby moja siostra nie podsłuchiwała. Co tam?

- Umówiłam się na spotkanie z psychoterapeutą... Przez telefon gość wydawał się spoko, ale kazał przyjść z rodzicami.... No wiesz, oni mówią, że jestem leniwa, jak mu zaczną tak gadać to się zapadnę pod ziemię...

- Spoko, też tak miałam, to się jakoś nazywa, sprawy prawne czy coś. Wyobraź sobie, że Cię rodzice puszczają na weekend z nieznajomymi...

- No co ty, zwariowałaś?!

- Właśnie, a mają cię w ciemno puścić do jakiegoś gościa, który cię będzie wypytywał o życie i usprawiedliwiał przed nimi, że nic ci się nie chce.

- A będzie? Przydałoby się, ale oni nie uwierzą.

- Nie do końca. Pewnie powie im, że różne zachowania, które i mnie pasują, mogą wiązać się z tym, że źle się czujesz. Wiesz, ważne, żeby taka osoba miała odpowiednie wykształcenie. Pamiętasz tego Jaśka, co się nazywa DJ-em, bo puszcza playlistę Spotify z głośnika? To podobnie jest z psychoterapią, nie każdy, kto gada z ludźmi jest terapeutą.

- Ale skąd mam wiedzieć czy ktoś jest?

- Trzeba poczytać o nim w Internecie albo pójść do miejsca, które się specjalizuje w psychoterapii i pracy z młodzieżą. Mnie pomogła pani pedagog ze szkoły. Poleciała kogoś i ta osoba wydała mi się w porządku już na pierwszym spotkaniu. Wcześniej mama mnie zapisała do jakiegoś psychologa, ale tam mi się nie podobało.

- I co tam trzeba robić?

- Nic. To znaczy oni Cię o coś zapytają. O to, co robisz, ile masz lat, co lubisz, dlaczego zdecydowałaś się przyjść na psychoterapię, kto wie o twoich rozterkach. A potem możesz mówić o swoich problemach. Tylko najlepiej szczerze, bo ten ktoś jest po to, żeby pomóc. I tak



nie może powtórzyć tego, co mówisz Twoim rodzicom. To się chyba nazywa tajemnica zawodowa.

- Wiesz, to, co mówisz brzmi bardzo wiarygodnie, ale stresuję się.

- Wiem. Ale uwierz mi, może być tylko lepiej.

- Ok, wrócili rodzice, zadzwonię później. Dzięki! Pa!

- Pa!



Masz prawo mieć swoje kłopoty, które czasem wydają ci się inne lub dziwne, w porównaniu do twoich znajomych lub rodziny. Może zdarzyć się tak, że osoba, której o nich opowiesz nie zrozumie cię lub powie, że to żaden problem. Każdy, szczególnie gdy jest w okresie dojrzewania lub wchodzi w dorosłe życie, może mieć różne rozterki związane z tym, kim jest, co chce robić, co jest dla niego ważne. Nastrój takiej osoby może się zmieniać, a różne absorbujące ją sprawy nie zawsze są do opowiedzenia rodzicom lub przyjaciołom, z bardzo różnych powodów. To, że decydujesz się skorzystać z pomocy profesjonalisty nie jest niczym złym. Pierwsze spotkania z psychoterapeutą są właśnie po to, żeby móc stwierdzić, czy taka forma wsparcia Ci odpowiada.

Umówienie pierwszej wizyty bywa trudne – to znak, że chcesz wprowadzić jakąś zmianę do swojego życia, a czasami przyznanie, że potrzebujesz pomocy jest najtrudniejsze. Warto, wtedy skorzystać ze wsparcia zaufanej osoby, która pomoże ci znaleźć odpowiedniego specjalistę. Mogą to być rodzice, starsze rodzeństwo, psycholog szkolny lub wychowawca.

Powiedzenie rodzicom i znajomym to też często skomplikowana sprawa. Obawa przed nieprzychylnymi pytaniami, brakiem zrozumienia, potrzeba tłumaczenia, czemu właściwie tak... Pamiętaj, że możesz decydować kto i kiedy dowie się, że korzystasz z psychoterapii. Ważne, żeby wiedzieli o tym Twoi rodzice i domownicy, by móc wspierać Cię, a przynajmniej nie utrudniać procesu zmian.

Oto miejsca, w których, między innymi, możesz szukać wsparcia:

- [Stowarzyszenie Pracownia Aktywnego Działania "Pópiętro"](#)
- [Gniazdo - poradnia online](#)
- [Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii](#)
- [Towarzystwo Pomocy Młodzieży](#)
- [Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży](#)



Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



GNIAZDO

**PORADNIA ONLINE DLA
NASTOLATKÓW I RODZICÓW**