

ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΚΑΙ ΤΙ ΣΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ

Το πρώτο ραντεβού είναι μια συνάντηση γνωριμίας, όπου εσείς έχετε την ευκαιρία να εκθέσετε τα ζητήματα που σας απασχολούν και ο ψυχολόγος έχει την ευκαιρία να τα αξιολογήσει και να ζητήσει περαιτέρω πληροφορίες ώστε να διαμορφώσει μια εικόνα για το είδος της βοήθειας που χρειάζεστε. Τα 2-3 επόμενα ραντεβού αφιερώνονται στη λήψη ενός λεπτομερούς ιστορικού που θα βοηθήσει τον ψυχολόγο να σχεδιάσει μια παρέμβαση προσαρμοσμένη στις δικές σας προσωπικές ανάγκες. Στη συνέχεια ο θεραπευόμενος ενημερώνεται λεπτομερώς για τη Γνωσιακή Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία, θέτει με τη βοήθεια του θεραπευτή συγκεκριμένους στόχους και ξεκινά το ταξίδι της ψυχοθεραπείας!

Όταν ο θεραπευόμενος θεωρήσει ότι οι στόχοι που έθεσε επετεύχθησαν, η θεραπεία έχει φτάσει στο τέλος της. Ωστόσο, θα σας έχει εξοπλίσει με τα κατάλληλα «εργαλεία» ώστε αν εμφανιστούν παρόμοια προβλήματα στο μέλλον να μπορείτε να τα αντιμετωπίσετε αποτελεσματικά, όντας ο ίδιος θεραπευτής του εαυτού σας.