

Pierwsza wizyta u psychologa może wiązać się ze znacznym dyskomfortem w postaci lęku czy wstydu. Ten stan jest jak najbardziej naturalny i towarzyszy wielu osobom, które albo zdecydowały się, albo myślą o wizycie u specjalisty z zakresu zdrowia psychicznego.



Najczęściej wynika to z błędnych przekonań o sobie lub o specjalście, np.:

- „chyba nie jestem normalna/normalny”
- „psycholog pewnie pomyśli, że jestem dziwna/dziwny”
- „muszę radzić sobie sama/sam”

Należy jednak pamiętać, że psycholog kieruje się etyką zawartą w **Kodeksie Etycznym Psychologa** (w wersji Polskiego Towarzystwa Psychologicznego [http://www.ptp.org.pl/teksty/NOWY\\_KODEKS\\_PTP.pdf](http://www.ptp.org.pl/teksty/NOWY_KODEKS_PTP.pdf), oraz w wersji niemieckiej <https://www.bdp-verband.de/binaries/content/assets/beruf/ber-foederation-2016.pdf>) i obowiązuje go **tajemnica zawodowa**. Nie jest on kimś, kto ma Cię oceniać, tylko jak najlepiej rozeznąć się w Twoich potrzebach, aktualnej sytuacji, trudnościach i ich przyczynach. I zazwyczaj już na początku spotkania pojawia się ulga, ponieważ okazuje się, że „nie taki psycholog straszny, jak go malują”.

Pierwsze spotkania mają zazwyczaj charakter konsultacyjny, a ich celem jest zebranie podstawowych informacji. Pytania, które możesz usłyszeć to m.in.:

- Jak długo zmagasz się z trudnością?
- Jakie są tego objawy?
- Czy coś szczególnego wydarzyło się w Twoim życiu zanim zaczęłaś/zacząłeś odczuwać dyskomfort?
- Jak to wszystko wpływa na Twoje życie teraz?

- Jak sam/sama próbujesz sobie z tym radzić?
- Czy jest to pierwsza taka sytuacja czy podobne trudności wydarzały się już wcześniej?
- Jakie są Twoje oczekiwania odnośnie wizyt u psychologa?

Rozmowa jest przeprowadzana jest zazwyczaj w swobodnej atmosferze, choć zdecydowanie różni się od spotkania z przyjacielem. Na jej przebieg ma wpływ zarówno psycholog jak i jego klient. Od Ciebie bowiem zależy jak wiele szczegółów ze swojego życia będziesz chciał ujawnić. Warto jednak pamiętać o tym, że szczerść to podstawa. Psycholog nie umie czytać w myślach i jedynym sposobem na to, żeby dowiedzieć się czegoś o Tobie jest rozmowa. Naturalnym jest to, że zaufanie do specjalisty rodzi się z każdym spotkaniem, a tempo ujawniania szczegółów z Twojego życia zależy wyłącznie od Ciebie.



Psycholog po zapoznaniu się z rodzajem trudności zaproponuje Ci odpowiednią pomoc jeśli będzie taka potrzeba, poleci wizytę u psychoterapeuty czy psychiatry.

Kiedy warto udać się do psychologa? **Zawsze kiedy tylko poczujesz taką potrzebę.** Coraz więcej osób korzysta z tego typu wsparcia po to, by zadbać o swój komfort, rozeznąć się w swoim stanie zdrowia, zadziałać prewencyjnie i zabezpieczyć się przed ewentualnymi trudnościami lub wzmocnić siebie i odkryć wewnętrzne zasoby i potencjał.