

Warszawa, 14 kwietnia 2020r.



Jak dotąd, kontakt z terapeutą był bezpośredni – przychodziłeś/łaś na terapię o stałej porze i miejscu, w którym mogłeś/łaś omówić swoje sprawy. Odkąd konieczne jest utrzymywanie dystansu społecznego, odbywanie regularnych sesji w dotychczasowych warunkach stało się niemożliwe. Co robić z terapią rozpoczętą przed pandemią? Sprawdź, co możesz zrobić dla siebie i swojej terapii.

1. Czy mogę kontynuować terapię zdalnie?

Niektórzy terapeuci chętnie podejmują pracę poprzez wideokonferencje, inni z rezerwą odnoszą do pracy zdalnej, jeszcze inni nie decydują się na tę formę kontaktu z pacjentem. Jeżeli nie chcesz robić przerwy w terapii, omów ze swoim terapeutą, czy istnieje możliwość rozpoczęcia kontaktu online.

2. Jak to może wyglądać?

W pierwszej kolejności Twój terapeuta i Ty musicie ustalić, jakiej będziecie używać platformy do łączenia się zdalnie (może to być Skype, Zoom, WhatsApp, Messenger). Narzędzie, które zostanie wybrane, nie powinno generować dla Ciebie kosztów. Istnieje duża różnica w kontakcie zdalnym i bezpośrednim. Nawet, jeśli „siedzicie” naprzeciw siebie, powstaje inna perspektywa wizualna i emocjonalna niż podczas standardowej sesji. Trudniej jest też odczytywać sygnały niewerbalne, płynące z mowy ciała. Niekiedy mogą pojawić się techniczne trudności, takie jak brak spójności w obrazie i dźwięku czy słabe połączenie. Jeśli jednak lubisz korzystać z komunikatorów internetowych, terapia online może okazać się dla Ciebie dogodną formą kontaktu z terapeutą w czasie izolacji społecznej.

3. Czy terapia online jest dla mnie?

Jeśli będziesz miał możliwość rozpoczęcia terapii online, sprawdź, jak się czujesz w takim kontakcie. Bezpośredni kontakt jest najbardziej wartościowy, ale może praca zdalna okaże się także satysfakcjonująca i potrzebna. Jeśli nie będziesz się czuł komfortowo w tej formie kontaktu, możesz omówić to z terapeutą i ustalić limit sesji online lub przejść na interwencyjną formę kontaktu poprzez kontakt telefoniczny.

4. Jak mogę przygotować się do sesji online?

- Przeprowadź test swojego komputera i oprogramowania – sprawdź czy wszystko działa zgodnie z celem, sprawdź też czy posiadasz odpowiednie informacje dotyczące nazwy użytkownika, jakiej używa Twój terapeuta.
- Znajdź miejsce, którym będziesz miał wystarczająco prywatności, by swobodnie rozmawiać. Pomyśl, czy warunki, w jakich mieszkasz, (przestrzeń, rodzina) dadzą Ci możliwość odbywania regularnych spotkań online z terapeutą. Jeśli je znajdziesz – zadbaj o ciszę, wygodną pozycję siedzenia i miejsce dla komputera – ważne by obraz był stabilny.
- Zachowaj odległość od ekranu – postaraj się usiąść na wprost ekranu, tak, by widać Cię było do pasa, niż patrzącego blisko i z góry.
- By zachować prywatność rozmowy i lepszy dźwięk podczas sesji, użyj słuchawek.
- Zadbaj o wyciszenie wszelkich powiadomień, wycisz telefon, upewnij się, że urządzenie jest zasilane i nie wyłączy się niespodziewanie.

5. Co mogę zrobić, jeśli mój terapeuta nie prowadzi terapii online?

Pamiętaj, że rozstrzygnięcia dotyczące terapii powinny być podejmowane indywidualnie. Terapeuta zapewne omówi z Tobą, jak w czasie izolacji społecznej będzie wyglądać dalszy proces terapii. Może się okazać, że możliwe jest zrobienie przerwy od terapii lub ustalenie kontaktów telefonicznych od czasu do czasu. Jeśli jednak zależeć Ci będzie na terapii online – poszukaj innego terapeuty, który realizuje tę formę pracy.

Pomyśl także, jakie masz zasoby - poszukaj wsparcia u bliskich Ci osób, postaraj się je odwzajemniać. Poświęć czas na szukanie przydatnych publikacji, które ułatwią Ci radzenie sobie z uczuciami i myślami. Zadbaj także o sferę fizyczną, taką jak sen, żywienie, ruch.

(-) Iwona Ogrodnik

Iwona Ogrodnik – psychoterapeuta w Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer, psycholog kliniczny. Od 10 lat zajmuje się psychoterapią i diagnostyką osób dorosłych i młodych dorosłych.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 612 77 94



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer