Przewodnik

Jak przygotować się do pierwszej konsultacji

Krótki poradnik dla osób, które robią pierwszy krok w stronę wsparcia psychologicznego

Zanim zaczniemy

Decyzja o pierwszej konsultacji bywa trudna. Może towarzyszyć jej ulga, ciekawość, ale też stres i wątpliwości — „czy to na pewno poważny powód?”, „co powiedzieć?”, „czy będę oceniana/oceniany?”. To **całkowicie naturalne**. Sam fakt, że szukasz wsparcia, jest ważnym i odważnym krokiem.

Ten przewodnik pomoże Ci spokojnie przygotować się do spotkania, żebyś mogła/mógł jak najlepiej wykorzystać czas — ale pamiętaj: **nie musisz być do niczego idealnie przygotowana/przygotowany**. Specjalista poprowadzi rozmowę, a Ty możesz po prostu przyjść taka/taki, jaka/jaki jesteś.

> **Najważniejsze w jednym zdaniu**
> Nie ma „złych” powodów, żeby przyjść na konsultację, i nie ma „złych” odpowiedzi. Pierwsze spotkanie służy temu, żebyście się poznali i wspólnie ustalili, jak możemy Ci pomóc.

1. Czym jest pierwsza konsultacja?

To rozmowa wstępna ze specjalistą. Zwykle jej celem jest:

- zrozumienie, z czym przychodzisz i czego potrzebujesz,
- zebranie najważniejszych informacji o Twojej sytuacji,
- omówienie możliwych form wsparcia i tego, jak może wyglądać dalsza współpraca,
- odpowiedź na Twoje pytania i obawy,

- sprawdzenie, czy czujesz się dobrze z daną osobą — to naprawdę ważne.

Pierwsza konsultacja **nie zobowiązuje** do dalszych spotkań. Jeśli uznasz, że to nie ten specjalista lub nie ten moment, masz prawo to powiedzieć.

2. Przygotowanie praktyczne

Spotkania w Human Mind Center odbywają się online, dlatego warto zadbać o kilka spraw technicznych i o komfort rozmowy.

Miejsce	Wybierz ciche, prywatne miejsce, w którym nikt Ci nie przeszkodzi. Jeśli to trudne w domu, może to być zaparkowany samochód lub spokojny kąt z słuchawkami.
Technika	Sprawdź internet, kamerę i mikrofon kilka minut wcześniej. Słuchawki pomagają w prywatności i jakości dźwięku. Naładuj urządzenie lub podłącz je do zasilania.
Czas	Zaloguj się 5 minut przed czasem. Nie planuj w tym czasie nic „na szybko” zaraz po spotkaniu — przyda Ci się chwila na złapanie oddechu.
Komfort	Przygotuj wodę, chusteczki, notes i długopis. Usiądź wygodnie. Wycisz telefon i powiadomienia.
Termin	Zapoznaj się z potwierdzeniem rezerwacji (data, godzina, link do spotkania). Jeśli nie możesz przyjść, poinformuj o tym możliwie wcześnie.

3. Przygotowanie do rozmowy

Nie musisz układać gotowego „scenariusza”. Jeśli jednak chcesz się trochę uporządkować, możesz zastanowić się nad poniższymi pytaniami (wystarczą krótkie, luźne notatki):

Co mnie do Was sprowadza?

Z jakim problemem, trudnością lub pytaniem przychodzę? Od kiedy to trwa? Co się wydarzyło, że zdecydowałam/zdecydowałem się zadzwonić właśnie teraz?

Jak to wpływa na moje życie?

Sen, apetyt, energia, koncentracja, praca lub nauka, relacje, samopoczucie ciała. Co się zmieniło w porównaniu z okresem, kiedy czułam/czułem się dobrze?

Co już próbowałam/próbowałem?

Czy korzystałam/korzystałem wcześniej z psychoterapii, konsultacji, grup wsparcia? Co pomagało, a co nie? Jeśli przyjmujesz leki lub suplementy, zanotuj ich nazwy — specjalista może o to zapytać.

Czego oczekuję?

Co chciałabym/chciałbym, żeby się zmieniło? Jak będę wiedzieć, że jest lepiej? Jeśli nie wiesz — to też jest dobra odpowiedź.

Przykładowa notatka na kartkę

1. Najbardziej dokucza mi: …
2. Zaczęło się mniej więcej: …
3. Najtrudniejsze sytuacje: …
4. Pomaga mi (nawet trochę): …
5. Chcę zapytać o: …

4. Pytania, które warto zadać

Konsultacja to także czas dla Ciebie na zadawanie pytań. Możesz zapytać na przykład:

- Jak wygląda proces współpracy i z jaką częstotliwością się spotykamy?
- W jaki sposób pracujecie i czego mogę się spodziewać po kolejnych spotkaniach?
- Jak długo może trwać proces, i od czego to zależy?
- Jak wyglądają zasady odwoływania i przekładania terminów?
- Jak wygląda kwestia poufności i zasad bezpieczeństwa danych?
- Co mogę robić między spotkaniami, żeby sobie pomóc?

5. Poufność i Twoje prawa

Rozmowa ze specjalistą odbywa się w warunkach poufności. Masz prawo:

- mówić o tym, o czym chcesz, i w tempie, które jest dla Ciebie komfortowe,
- powiedzieć „nie chcę o tym teraz mówić” i zrobić przerwę,
- zadawać pytania o proces i metody pracy,
- zdecydować, czy chcesz kontynuować współpracę,
- poprosić o zmianę specjalisty, jeśli nie czujesz się dobrze w relacji.

Specjalista może mieć obowiązek ograniczenia poufności wyłącznie w sytuacjach wyjątkowych, określonych prawem lub etyką zawodową — jeśli chcesz wiedzieć więcej, zapytaj o to wprost na początku rozmowy.

6. Jeśli się stresujesz

Napięcie przed pierwszym spotkaniem jest bardzo częste. Kilka rzeczy, które mogą pomóc:

- Powiedz o tym na początku spotkania: „Trochę się stresuję” — to naprawdę ułatwia start.
- Weź kilka spokojnych oddechów przed rozmową: dłuższy wydech niż wdech.
- Przypomnij sobie, że specjalista jest po to, by Ci pomóc, a nie by Cię oceniać.
- Zapisz kilka słów kluczowych, do których możesz wrócić, jeśli „zabraknie Ci słów”.
- Nie musisz opowiedzieć wszystkiego na raz — historia może rozwijać się z czasem.

7. Po konsultacji

Po rozmowie możesz czuć ulgę, zmęczenie, wzruszenie, a czasem mieszankę różnych emocji. Daj sobie chwilę:

- zapisz kilka myśli i wniosków, póki są świeże,
- zanotuj ustalenia — kiedy kolejne spotkanie, co możesz zrobić do tego czasu,
- zadbaj o siebie: spacer, herbata, chwila ciszy,
- zastanów się, jak się czułaś/czułeś w rozmowie i czy chcesz kontynuować.

Gdy potrzebujesz pomocy od zaraz

Jeśli jesteś w kryzysie lub myślisz o zrobieniu sobie krzywdy, **nie czekaj na termin konsultacji**. Zadzwoń pod numer alarmowy **112** lub skorzystaj z całodobowego Telefonu Zaufania dla Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym: **116 123**. Dzieci i młodzież mogą dzwonić pod numer **116 111**.

Lista kontrolna przed spotkaniem

☐	Znam datę, godzinę i link do spotkania
☐	Sprawdziłam/sprawdziłem internet, kamerę i mikrofon
☐	Mam ciche, prywatne miejsce
☐	Mam notes, długopis i wodę pod ręką
☐	Spisałam/spisałem najważniejsze sprawy i pytania
☐	Zanotowałam/zanotowałem nazwy leków i wcześniejszych terapii (jeśli dotyczy)
☐	Zarezerwowałam/zarezerwowałem chwilę dla siebie po spotkaniu

Masz pytania przed spotkaniem?

Napisz do nas: **konsultacja@humanmind.center**
Strona: **humanmind.center**
Chętnie odpowiemy i pomożemy wybrać odpowiedniego specjalistę.

Materiał ma charakter informacyjny i nie zastępuje konsultacji ze specjalistą.