
लोगों के मानसिक स्वास्थ्य के साथ जुड़ने के तरीके को फिर से परिभाषित करना

थेरापाइज

यह उन सभी चीजों को समझने के लिए एक मार्गदर्शिका है, जिन्हें आपको जानना आवश्यक है, इससे पहले कि आप अपने पहले चिकित्सा सत्र से शुरुआत करें.

शोभिका जाजू (@goa_counsellor) की सहयोग से बनाया गया है

प्रश्न जो आप शायद पूछना चाहते हैं...

- क्या आप कृपया अपनी पृष्ठभूमि और योग्यता के बारे में कुछ विवरण बता सकते हैं?
- क्या आप मुझे थेरेपी के बारे में कुछ और बता सकते हैं? आप किस चिकित्सा शैली का उपयोग करते हैं?
- थेरेपी रूम के बाहर आप कितने सक्रिय हैं? सत्रों के बीच आप आमतौर पर अपने क्लिएन्ट्स को किस तरह का होमवर्क या रीडिंग देते हैं?
- एक औसत सेशन कैसा दिखता है?
- आप कितनी बार हमारे सेशन होने की उम्मीद करते हैं? और यह कब तक होगा?
- मुझे आपके साथ कैसे संवाद करना चाहिए? क्या मुझे टेक्स्ट, ई-मेल या आपको कॉल करना चाहिए?



वित्त

यहां 4 सरल प्रश्न हैं, जो आप अपने चिकित्सक से पूछ सकते हैं, चिकित्सा सत्रों के वित्तीय पहलू को स्पष्ट करने के लिए।

पैसे के बारे में बात करना कई लोगों के लिए असहज और अजीब हो सकता है, खासकर जब यह चिकित्सा / परामर्श की बात आती है।

पहली बातचीत में ही अपनी वित्तीय स्थिति और जरूरतों के बारे में स्पष्ट होना बहुत जरूरी है, वरना यह आपके लिए तनाव का एक अनावश्यक स्रोत बन सकता है।

"मुझे यह कहते हुए अजीब लग रहा है, लेकिन क्या आप अपनी फीस को स्पष्ट कर सकते हैं? क्या कोई लचीला शुल्क विकल्प है जो आप प्रदान करते हैं?"

"क्या आप शुल्क भुगतान के आसपास अपनी नीति स्पष्ट कर सकते हैं? क्या इसे सत्र से पहले या बाद में भुगतान करना होगा?"

"इसके बारे में बात करना असहज लगता है, लेकिन कृपया बताएं कि आप किस तरह की स्लाइडिंग स्केल फीस देते हैं?"

"मैं नहीं चाहता कि मेरे माता-पिता को पता चले कि मैं चिकित्सा के लिए आया हूं, क्या आप नकद भुगतान स्वीकार कर रहे हैं?"

ऐसी बातें जिन्हें आप साझा करना चाहते हैं...

- आप थेरेपी क्यों शुरू करना चाहते हैं?
- क्या आप पहले काउंसलिंग कर चुके हैं? यदि हाँ, तो आपकी पिछली काउंसलिंग का अनुभव कैसा रहा? कुछ भी जो आपको वास्तव में पसंद आया या जिसमें आप सहज महसूस नहीं करते थे?
- काउंसलिंग से आपके लक्ष्य क्या हैं? क्या कुछ विशिष्ट है, जिस पर आप काम करने की उम्मीद कर रहे हैं?
- क्या आप चाहते हैं कि आपका काउंसलर किसी विशिष्ट प्रकार की चिकित्सा पद्धति को अपनाए?
- क्या कोई आशंका या चिंता है जो आपको परामर्श प्रक्रिया के बारे में है?



नैतिक सलाहकार इन सीमाओं का पालन करेंगे....

- 1 वे दोस्तों और परिवार के साथ काम नहीं करते हैं।
- 2 वे एक ग्राहक के साथ यौन या रोमांटिक संबंध में नहीं आएंगे, जिसके साथ वे सक्रिय रूप से काम कर रहे हैं।
- 3 वे आपके लिए 24/7 उपलब्ध नहीं होंगे।
- 4 वे आपके साथ सोशल मीडिया पर सक्रिय रूप से नहीं जुड़ेंगे।



चिकित्सा शुरू करने से पहले अंतिम चेकलिस्ट...

चिकित्सा से तत्काल परिणाम की उम्मीद न करें।

आपको अपने चिकित्सक के साथ सहज होने और मुद्दों को हल करने में समय लगेगा।

आपका चिकित्सक आपको यह नहीं बताएगा कि क्या करना है।

थेरेपी सलाह देने से अलग है। आपका चिकित्सक आपको चीजों को एक अलग तरीके से देखने में मदद करेगा।

थेरेपी एक सत्र के बाद खत्म नहीं होती है।

यह आपका काम है कि होमवर्क करें और उन प्रथाओं को लागू करें जो आपके चिकित्सक वास्तविक परिवर्तन को देखने के लिए सलाह में देते हैं।

लोगों के मानसिक स्वास्थ्य के साथ जुड़ने के तरीके को फिर से परिभाषित करना

थेरापाइज

यदि आप किसी भी चुनौती का सामना करते हैं, तो इंस्टाग्राम पर या ईमेल के माध्यम से हमारे साथ जुड़ें।

@therapize.india | Instagram
therapizeinformation@gmail.com | Email