



Как Вам

подготовиться к консультации
с психологом-сексологом

СОБЕРИТЕ ВАЖНУЮ ИНФОРМАЦИЮ

Перед первой консультацией может быть полезно вспомнить и записать важные события, которые могли повлиять на ваше эмоциональное состояние. Это могут быть личные переживания, семейные конфликты, изменения на работе или в отношениях. Чем больше информации вы предоставите психологу, тем точнее специалист сможет оценить ваше состояние и предложить соответствующие методы терапии.

Можете записать свои мысли, вопросы, и для Вашего удобства прийти на сессию со своими записями.

ПРИГОТОВЬТЕСЬ БЫТЬ ОТКРОВЕННЫМИ

Одним из важнейших аспектов успешной работы с психологом является честность и откровенность. Психологическое консультирование основано на доверительных отношениях между пациентом и специалистом.

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ ЦЕЛИ

Прежде чем обратиться к психологу-сексологу, важно осознать, что именно вас беспокоит. Подумайте, с какими проблемами или вопросами вы хотите обратиться к специалисту. Это может быть тревожность, стресс, депрессия, конфликты в семье или на работе, чувство безысходности или другие эмоциональные переживания, проблемы сексуального характера. Определив свои цели, вы сможете лучше сформулировать запрос на консультации и получить более точную помощь.

НЕ БОЙТЕСЬ ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ

На первой консультации психолог может задать вам много вопросов о вашем эмоциональном состоянии и переживаниях. Но вы также можете задавать вопросы, чтобы лучше понять процесс психотерапии. Уточните, какие методы работы использует психолог, как долго может продлиться терапия, и чего ожидать в будущем. Это поможет вам чувствовать себя более уверенно и спокойно во время консультации.

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

Один из основных принципов профессиональной этики психологов. Он подразумевает, что информация, полученная от клиента во время сеансов, не может быть раскрыта третьим лицам без согласия клиента. Правило конфиденциальности обеспечивает клиентам гарантию того, что их приватная информация будет защищена, что, в свою очередь, способствует созданию атмосферы доверия и уважения между клиентом и психологом. Это также позволяет клиентам откровенно и честно делиться своими чувствами, опасениями и проблемами.



MAIL@M-FRIDMAN.RU



+7 (962) 854-72-95



WWW.M-FRIDMAN.RU

ЧТО ОЖИДАТЬ ОТ КОНСУЛЬТАЦИИ ПСИХОЛОГА?

1. ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА — ЗНАКОМСТВО И ДИАГНОСТИКА

Первая консультация обычно носит ознакомительный характер. Специалист задаст вам вопросы, чтобы лучше понять вашу ситуацию и оценить эмоциональное состояние. Это может включать беседы о ваших чувствах, мыслях, отношениях с другими людьми и важных событиях в вашей жизни. Важно помнить, что консультация — это безопасное пространство, где вы можете свободно говорить о своих переживаниях.

2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ И ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

На первой встрече психолог поможет вам сформулировать основную проблему и определить, какие цели вы хотите достичь в ходе терапии. Это может быть улучшение эмоционального состояния, работа с тревогой или депрессией, улучшение межличностных отношений или развитие навыков саморегуляции. Совместно разработаем план работы, который будет включать регулярные консультации и методы терапии.

3. МЕТОДЫ РАБОТЫ

Использую различные методы психотерапии в зависимости от вашей ситуации и подберу, подходящий именно для вас метод.

4. ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТЕРАПИИ

Продолжительность психотерапии зависит от вашей проблемы и целей, которые вы хотите достичь. Для некоторых людей достаточно нескольких консультаций, чтобы справиться с проблемами, в то время как другие могут нуждаться в длительном курсе терапии. Процесс изменения требует времени и терпения.

5. ПОЧЕМУ ВАЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Консультация с психологом может помочь вам разобраться в сложных эмоциональных ситуациях, обрести внутреннюю гармонию и научиться справляться с жизненными трудностями. Важно не откладывать обращение за помощью, если вы чувствуете, что не справляетесь с эмоциями или ситуацией самостоятельно. Обращение может предотвратить ухудшение психического состояния и улучшить качество жизни.

6. ONLINE КОНСУЛЬТАЦИИ

Я знаю, что сделать первый шаг к психологу — это непросто. Страх осуждения, недоверие, неуверенность в том, что вам вообще могут помочь — все это совершенно естественно. Онлайн-консультации — это удобный и эффективный способ начать путь к изменениям. Консультации могут проводиться на следующих удобных для Вас платформах: [Telegram](#), [WhatsApp](#), [ZOOM](#), [МТС Линк](#), [VK Мессенджер](#), [Яндекс Телемост](#).



МАРИЯ ФРИДМАН
психолог-сексолог

*Помогу найти варианты и подскажу альтернативные способы
решения личных и семейных проблем, которые Вам кажутся
неразрешимыми ...*

С уважением, психолог-сексолог МАРИЯ ФРИДМАН