



یک کتابچه رایگان از Baraka

راهنمای جلسه اول روان درمانی

چه انتظاری داشته باشید، چه چیزی بپرسید، چگونه بهترین استفاده را ببرید

هستی‌شناسی و مشاوره بالینی — BARAKA

وست ونکوور، BC • دوزبانه: انگلیسی و فارسی
سلامت روان • طب نچراپاتیک • کوچینگ • جامعه

barakaocc.com

اگر برای اولین بار است

برای کسانی که بارها قبلاً رفته‌اند، یک تجربه‌ی خاص است. اگر این اولین بار شماست، اضطراب طبیعی است. اولین جلسه‌ی روان‌درمانی، حتی

چه انتظاری داشته باشید، چه چیزی برسید، چگونه آماده شوید، و چگونه از جلسات اولیه‌تان بیشترین بهره را ببرید. این راهنمای کوتاه به شما کمک می‌کند بدانید

بخش ۱ – قبل از جلسه اول

مشاوره رایگان ۱۵ دقیقه‌ای

یک مشاوره رایگان ۱۵ دقیقه‌ای پیش از هر تعهد به جلسه کامل ارائه می‌دهد. این Baraka

- تلفنی یا ویدیویی است – هر چه برایتان راحت‌تر است
- هیچ تعهدی ندارد – اگر تطابق درست نیست، شما (یا روان‌درمانگر) آن را خواهید گفت
- زمانی برای پرسیدن سؤال‌هایتان است – درباره‌ی رویکرد، تجربه، شیوه‌ی کار، هزینه
- زمانی برای روان‌درمانگر است که کوتاه‌گوش دهد و ببیند آیا می‌تواند به آنچه می‌آورید کمک کند
- می‌تواند به فارسی، انگلیسی، یا دوزبانه باشد

چه چیزی باید قبل از مشاوره فکر کنید

- چرا الان؟ چه چیزی شما را به این فکر کرد، و چرا در این لحظه؟
- چه چیزی می‌خواهید متفاوت باشد؟ به شما کمک کند، یک سال بعد چه شکلی به نظر می‌رسد؟ اگر روان‌درمانی
- چه چیزی قبلاً امتحان کرده‌اید؟ روان‌درمانی قبلی، خود-کمک، تغییرات سبک زندگی
- چه نگرانی‌هایی درباره‌ی روان‌درمانی دارید؟ اضطراب درباره‌ی قضاوت، هزینه، اعتماد، محرمانگی

بخش ۲ – جلسه‌ی اول کامل

جلسه‌ی اول معمولاً ۵۰ دقیقه طول می‌کشد (برای زوج‌ها، ۹۰ دقیقه). اینجا یک طرح کلی از آنچه اتفاق می‌افتد:

دقایق اول (۵ دقیقه)

می‌دهد (محرمانگی، استثناها، نحوه‌ی کار، هزینه‌ها)، و فرم‌های اولیه را مرور می‌کند (اگر آنلاین آن‌ها را پر نکرده‌اید).
روان‌درمانگر شما خود را معرفی می‌کند، فضای جلسه را توضیح

بدنه‌ی جلسه (۳۵ تا ۴۰ دقیقه)

روان‌درمانگر سؤال می‌کند: «چه چیزی شما را امروز اینجا آورد؟» و آرام آرام تصویری از آنچه می‌آورید می‌سازد.
می‌خواهید – هیچ ساختار «درستی» وجود ندارد. روان‌درمانگر گوش می‌دهد، گاهی پرسش‌های شفاف‌سازی می‌پرسد،
یا چیزی شبیه به این. شما داستان خود را می‌گویید آن‌گونه که

پایان (۵ تا ۱۰ دقیقه)

پیشنهاد می‌دهد، و درباره‌ی این‌که چگونه ادامه دهیم صحبت می‌کنید – هفتگی، دو هفته یک‌بار، بسته به آنچه نیاز است.
روان‌درمانگر بازتاب کوتاهی از آنچه شنیده ارائه می‌دهد، شاید یک جهت‌گیری اولیه برای کار

آنچه احتمالاً اتفاق نمی‌افتد

شما را می‌شناسد، شما روان‌درمانگر را می‌شناسید، و با هم تشخیص می‌دهید آیا تطابق درست است.
شما نمی‌گویید چه باید بکنید. جلسه‌ی اول، اساساً، یک جلسه‌ی آشنایی است – برای هر دو طرف. روان‌درمانگر
هیچ تشخیص فوری‌ای داده نمی‌شود. هیچ راه‌حل سریعی پیشنهاد نمی‌شود. هیچ‌کس به

بخش ۳ – چه چیزی بیاورید

اطلاعات عملی

- کارت بیمه‌ی بهداشتی تکمیلی (اگر دارید – بسیاری از RCCها تحت پوشش‌اند)
- روش پرداخت – کارت اعتباری، نقد، انتقال e-transfer
- فهرست داروهای فعلی (اگر مرتبط است)
- نام پزشک خانواده‌تان (در صورتی که هماهنگی نیاز شد)
- اطلاعات تماس اضطراری

اطلاعات هیجانی

- آنچه در حال حاضر شما را می‌آزارد، حتی اگر دقیق نمی‌توانید نام‌گذاری کنید
- تاریخچه‌ی مختصر – رویدادهای زندگی که حس می‌کنید مرتبط‌اند
- آنچه از روان‌درمانی می‌خواهید – حتی اگر «نمی‌دانم» است (که پاسخ معتبری است)
- هر سؤالی درباره‌ی فرآیند، رویکرد، یا روان‌درمانگر

آنچه نیاز نیست بیاورید

- یک «داستان آماده‌شده» – می‌توانید نامرتب، گم‌شده، یا گریه‌کنان شروع کنید
- تحمل برای راحتی روان‌درمانگر – اگر چیزی برایتان آزاردهنده است، آن را بگویید
- یک تشخیص از قبل – این کار روان‌درمانگر است، نه شما
- تعهد بلندمدت – می‌توانید بعد از یک، دو، یا ده جلسه تصمیم بگیرید ادامه ندهید

بخش ۴ – سؤال‌های خوب برای پرسیدن

این‌ها سؤال‌های قانونی هستند که می‌توانید در مشاوره‌ی رایگان یا جلسه‌ی اول بپرسید:

دربارہی روان‌درمانگر

- اعتبارنامه‌ها و آموزش‌های شما چیست؟
- چه نوع روان‌درمانی‌ای انجام می‌دهید؟ (CBT، EFT، روان‌پویایی، عمق‌محور، سوماتیک)
- چه تجربه‌ای با [مسئله‌ی خاص من] دارید؟
- چقدر است که این کار را انجام می‌دهید؟
- آیا با مراجعان ایرانی-کانادایی کار کرده‌اید؟ (اگر مرتبط است)

دربارہی فرآیند

- چگونه فکر می‌کنید بتوانید با آنچه می‌آورم کمک کنید؟
- معمولاً چه شکلی از کار با مراجعی مثل من انجام می‌دهید؟
- چقدر طول می‌کشد تا من شروع به دیدن تغییر کنم؟
- اگر به دارو نیاز پیدا کنم، چگونه با پزشک خانواده‌ام هماهنگ می‌شوید؟

دربارہی عملی

- هزینه چقدر است؟ آیا بیمه‌ی من پوشش می‌دهد؟
- سیاست لغو شما چیست؟
- چگونه ارتباط بین جلسات کار می‌کند — ایمیل، پیامک؟
- اگر در بحران هستم، چه باید بکنم؟
- کادنس معمول جلسات شما چیست؟ (هفتگی، دو هفته یک‌بار)

هیچ سؤال «احمقانه‌ای» وجود ندارد

نگرانی دارید، بیان کنید. روان‌درمانگر خوب از سؤال‌های شما استقبال می‌کند — حتی سؤال‌های ناراحت‌کننده. این، یک رابطه‌ی حرفه‌ای است که می‌خواهید بسازید. اگر چیزی را نمی‌فهمید، بپرسید. اگر

بخش ۵ – بعد از جلسه اول

به خود مهلت دهید

این طبیعی است. صحبت کردن درباره‌ی چیزهای سخت، حتی به مدت ۵۰ دقیقه، روی سیستم عصبی اثر می‌گذارد. بعد از جلسه اول، احتمالاً احساس متفاوتی خواهید داشت – تسکین، خستگی، اضطراب، گیجی، یا ترکیبی.

- اگر می‌توانید، فوراً به فعالیت پرفشار نروید
- آب بنوشید، یک قدم بزنید، اگر می‌توانید مدتی در طبیعت بنشینید
- اگر چیزی در جلسه فعال شده، خودمراقبتی کنید – این، بخشی از کار است
- یادداشتی از آنچه برایتان جا افتاد یا فعال شد بگیرید

تشخیص اگر تطابق درست است

این پرسش‌ها به شما کمک می‌کنند تشخیص دهید آیا روان‌درمانگر برای شما درست است:

- آیا حس کردم شنیده شدم؟ نه فقط در سطح کلمه‌ها، بلکه در سطح هیجان زیرین
- آیا اعتماد اولیه‌ای را احساس کردم؟ این، در یک جلسه نیست، اما باید چیزی شبیه به آن باشد
- آیا فهمیدم چگونه قرار است کار کنیم؟ طرح کلی، نه جزئیات
- آیا حس کردم خود واقعی‌ام را آوردم؟ یا داشتم نسخه‌ای فیلتر شده اجرا می‌کردم؟
- آیا می‌خواهم برگردم؟ این پرسش ساده، اغلب صادق‌ترین است

اگر تطابق درست نیست

نیست. نشانه‌ی این است که شما به اندازه‌ی کافی به خود اهمیت می‌دهید که یک تطابق درست را یافت کنید. بگویید (آن‌ها این را به‌طور حرفه‌ای می‌فهمند) و یک روان‌درمانگر دیگر را امتحان کنید. این، نشانه‌ی شکست روان‌درمانی به یک رابطه‌ی خوب نیاز دارد، و گاهی اولین تلاش، تطابق نیست. می‌توانید به روان‌درمانگر اولیه‌تان اشکالی ندارد.

بخش ۶ – اضطراب‌های رایج جلسه اول

«اگر گریه کنم چه؟»

ضعف نیست — نشانه‌ی این است که چیزی واقعی در حال جا افتادن است. ما کاغذ دستمال داریم. به اندازه‌ی کافی. این، یکی از رایج‌ترین تجربیات جلسه اول است. روان‌درمانگران کاملاً عادت دارند. گریه کردن نشانه‌ی

«اگر نمی‌دانم چه بگویم چه؟»

بگویید «نمی‌دانم چه بگویم» و آن، خود یک شروع است. روان‌درمانگر شما را راهنمایی می‌کند. ما در سکوت هم راحتیم. این هم رایج است. می‌توانید

«اگر روان‌درمانگر مرا قضاوت کند چه؟»

درونی داریم — اما نقش حرفه‌ای ما این است که آن‌ها را در درون نگه داریم تا شما بتوانید آنچه واقعی است بیاورید. آموزش دیده‌اند. این، در ۵ سال آموزش، یکی از اصول اساسی است. نمی‌گوییم ما تماماً انسانیم و گاهی واکنش‌های روان‌درمانگران آموزش دیده برای ندادن قضاوت،

«اگر چیزی بگویم که می‌خواهم پس بگیرم چه؟»

درباره‌ی این بیشتر صحبت کنم». می‌توانید موضوع را عوض کنید. شما کنترل دارید بر آنچه به اشتراک می‌گذارید. می‌توانید پس بگیرید. می‌توانید بگویید «نمی‌خواهم

«اگر از روان‌درمانگر خوشم نیامد چه؟»

می‌توانید بگویید. می‌توانید روان‌درمانگر دیگری امتحان کنید. این، خود بخشی از کار است.

بخش ۷ – احساس‌های نرمال در روزهای بعد

روان‌درمانی، حتی پس از یک جلسه، می‌تواند چیزها را تکان دهد. این، نشانه‌ی کار است.

- تسکین – احساس سبک شدن از این‌که چیزی را بالاخره گفته‌اید
- خستگی – کار هیجانی واقعا انرژی‌طلب است
- اضطراب درباره‌ی جلسه‌ی بعدی – این کاهش می‌یابد
- افکار درباره‌ی آنچه گفتید – اغلب در روزهای بین جلسات
- رؤیاهای زنده‌تر – معمول است، به‌ویژه در آغاز
- حساسیت بالاتر – نسبت به موسیقی، آدم‌ها، خاطرات
- میل به ادامه دادن، یا گاهی ترک کردن – هر دو طبیعی‌اند

اگر چیز شدیدی فعال شد

اضافی پیشنهاد می‌کنند. اگر این، یک بحران واقعی است (افکار خودکشی، آسیب رساندن به خود)، با خط احساس بحران می‌کنید، با روان‌درمانگرتان تماس بگیرید – اغلب آن‌ها بین جلسات پاسخ می‌دهند یا یک جلسه‌ی اگر بعد از جلسه 8-9 تماس بگیرید.

پرسش‌های تأملی:

- بعد از خواندن این، چه احساسی دارم درباره‌ی رزرو مشاوره‌ی رایگان؟

- چه چیزی هنوز مرا نگر می‌دارد، اگر نگرانی‌ای هست؟

- اگر در یک سال، دیگر این کار را انجام نمی‌دادم، چه چیزی از دست می‌دادم؟

یک گام، نه یک تعهد

است. هیچ تعهدی نیست. هیچ هزینه‌ای نیست. فقط یک گفت‌وگوی کوتاه برای دیدن آیا تطابق درست است. همه چیز با یک گام شروع می‌شود. مشاوره‌ی رایگان ۱۵ دقیقه‌ای، کوچکترین گام ممکن

امبل‌ساید یا آنلین در سراسر BC. روان‌درمانی فردی، روان‌درمانی زوج، کوچینگ، طب نچراپاتیک — همه در یک کلینیک. در Baraka، ما در دسترس‌ایم — به انگلیسی و فارسی، حضوری در دفتر

یک گام در یک زمان.

شده که شفا در تقاطع دقت بالینی، روانی فرهنگی، و پرسش‌های عمیق‌تر معنا، هویت، و بودن، اتفاق می‌افتد Baraka — به انگلیسی و فارسی، حضوری در دفتر امل‌ساید یا آنلاین در سراسر بریتیش کلمبیا. عمل ما حول این باور ساخته در وست ونکوور، روان‌درمانی عمق‌محور، طب نچراپاتیک، کوچینگ یکپارچه، و جامعه ارائه می‌کند.

اولین گام چه شکلی است

- مشاوره‌ی رایگان ۱۵ دقیقه‌ای بدون فشار تلفنی یا ویدیویی برای پرسیدن سؤال و کاوش تطابق.
— یک گفت‌وگوی
- جلسه‌ی اول ۵۰ تا ۹۰ دقیقه بسته به نوع خدمت. بیشتر گوش دادن؛ به جایی می‌رویم که کار می‌رود.
—
- روان‌درمانی یا مراقبت مستمر اگر تطابق درست باشد، با کادنسی که برای زندگی شما کار می‌کند.
— فقط

رزرو مشاوره‌ی رایگان ۱۵ دقیقه‌ای ← (236) 455-6306 | barakaocc.com

در بحران هستید، لطفاً با شماره‌ی ۸-۸-۹ (خط بحران خودکشی کانادا، ۲۴/۷) تماس بگیرید یا به نزدیک‌ترین بخش اورژانس بروید. این راهنما آموزشی است و جایگزین مراقبت بالینی نیست. اگر

BARAKA

هستی‌شناسی و مشاوره بالینی