



Μαρία Φιλιπακοπούλου

**Προσωποκεντρική Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας Εφήβων (16 άνω) και Ενηλίκων
Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία Ζεύγους (EFT).**

**Εκπαίδευση σε Διεπιστημονικές Συγκλίσεις, και Διαχείριση Άγχους, Κατάθλιψης
και Κρίσεων Πανικού.**

**Ενημερωτικό - Συμφωνητικό Υπηρεσιών Συμβουλευτικής με σκοπό
την προαγωγή της Ψυχικής Υγείας**

Καλώς ήλθατε στην Συμβουλευτική Ψυχικής Υγείας. Το ενημερωτικό - συμφωνητικό αυτό έχει σκοπό να σας δώσει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με τις επαγγελματικές μου υπηρεσίες και τις σχετικές διαδικασίες.

Παρακαλώ διαβάστε το προσεκτικά και είμαι στην διάθεσή σας για οποιαδήποτε διευκρίνιση ενδέχεται να προκύψει.

Χρειάζεται να διαβάσετε προσεκτικά και να το υπογράψετε, εφόσον αυτό το συμβόλαιο θα αντιπροσωπεύει μια συμφωνία μεταξύ μας.

Υπηρεσίες Συμβουλευτικής Ψυχικής Υγείας

Η Συμβουλευτική δεν περιγράφεται εύκολα με γενικούς όρους. Στις συνεδρίες θα εφαρμόσουμε τις αρχές της Προσωποκεντρικής Προσέγγισης: ενσυναίσθηση, αποδοχή και αυθεντικότητα. Μέσα σε αυτό το ασφαλές περιβάλλον θα αποκτήσετε εσωτερική εστία αξιολόγησης και θα μάθετε να αλλάζετε και να αξιοποιείτε το πλήρες δυναμικό σας. Οι συνεδρίες αυτές δεν είναι σαν μια ιατρική επίσκεψη. Απαιτεί δέσμευση από την πλευρά σας ώστε η διαδικασία να είναι πιο αποτελεσματική.

Οι συνεδρίες Συμβουλευτικής με σκοπό της ανέλιξη της Ψυχικής υγείας συχνά περιλαμβάνουν συζητήσεις αντίξων καταστάσεων της ζωής, επομένως ενδέχεται να βιώσετε δυσάρεστα συναισθήματα όπως λύπη, ενοχή, θυμό, απογοήτευση, μοναξιά.

Από την άλλη, υπάρχουν οφέλη για τους ανθρώπους που ακολουθούν έναν αρκετά μεγάλο κύκλο συνεδριών. Η έρευνα αποδεικνύει πως απαιτούνται 15-42 συνεδρίες με συχνότητα μια φορά την εβδομάδα (διάστημα 4-7 μηνών), ώστε να γίνουν αισθητά τα αποτελέσματα (Carron, D.,1964).

Δεν υπάρχουν όμως εγγυήσεις για το πώς ακριβώς θα βιώσετε την εμπειρία αυτή, ούτε για την ταχύτητα με την οποία θα δείτε τα αποτελέσματα. Ο κάθε θεραπευόμενος είναι διαφορετικός και μοναδικός.

Οι συνεδρίες με εφήβους (16 ετών και άνω) αποτελούν έναν ασφαλή χώρο, όπου μπορούν να εκφράσουν ελεύθερα τις ανησυχίες, τις δυσκολίες ή τις απορίες τους για τον εαυτό και τον κόσμο γύρω τους. Στόχος είναι να ενισχυθεί η αυτοεκτίμησή τους, να κατανοήσουν καλύτερα τα συναισθήματά τους και να αποκτήσουν εργαλεία για τη διαχείριση του άγχους, των συγκρούσεων και των αλλαγών που συνοδεύουν την εφηβεία. Η εφηβεία είναι περίοδος που το άτομο παλεύει ανάμεσα στο «ποιος είμαι» και στο «ποιος πρέπει να είμαι». Εδώ η προσωποκεντρική προσέγγιση λειτουργεί καταλυτικά.

Στις συνεδρίες ζεύγους, χρησιμοποιώ τη Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία (EFT), (Sue Johnson, 2004), μια επιστημονικά τεκμηριωμένη προσέγγιση που βοηθά τα ζευγάρια να αναγνωρίσουν τον φαύλο κύκλο συγκρούσεων και αποστασιοποίησης, να εκφράσουν με ασφάλεια τις βαθύτερες ανάγκες και τους φόβους τους, και να ανακαλύψουν ξανά την εμπιστοσύνη, την τρυφερότητα και τη σύνδεση στη σχέση τους.

Στη συμβουλευτική ζεύγους, πίσω από κάθε φαινομενική διαμάχη αναδεικνύεται η βαθύτερη ανάγκη του κάθε μέλους: να νιώσει ασφάλεια, ορατότητα και αγάπη.

Η Συγκινησιακά Εστιασμένη Θεραπεία (EFT) δίνει στο ζευγάρι την ευκαιρία να μάθει εκ νέου πώς να συνδέεται, όχι απλώς μέσα από καλύτερη επικοινωνία, αλλά μέσα από **νέα συναισθηματική εμπειρία** που αναδομεί τη σχέση σε πιο ασφαλή βάση.

Συνεδρίες

Το πρώτο ραντεβού έχει έναν χαρακτήρα γνωριμίας, πρώτης επαφής και για τα δύο μέλη. Ο ενδιαφερόμενος συνήθως εξηγεί τους λόγους της επίσκεψής του (το προσωπικό, εσωτερικό του αίτημα), ενώ ταυτόχρονα παίρνει μία ιδέα για το πώς θα είναι η συνεργασία του με την Σύμβουλο, καθώς και για το πώς λειτουργεί η Προσωποκεντρική Προσέγγιση.

Ο πρώτος κύκλος συνεδριών πρέπει να διαρκέσει τουλάχιστον πέντε μήνες, μετά το πέρας του οποίου θα πραγματοποιήσουμε μια ανατροφοδότηση και θα αποφασίσουμε ενδεχομένως για την έναρξη ενός νέου κύκλου συνεδριών.

Κάθε συνάντηση είναι διάρκειας 60 λεπτών και επαναλαμβάνεται μία φορά την εβδομάδα. Κάποιες συνεδρίες μπορεί να χρειαστεί να διαρκέσουν λίγο περισσότερο ή να είναι πιο συχνές, ανάλογα με τις εκάστοτε ανάγκες.

Δέχομαι τους πελάτες μου στο γραφείο μου, στη διεύθυνση: Μαλτέζου 9, Καλύβια Θορικού ΤΚ 19010 και κατόπιν συνεννόησης, στο κτήριο Cosmos Business Center, που βρίσκεται στην διεύθυνση Λεωφ. Κηφισίας 125-127, Αθήνα ΤΚ. 115 24.

Πραγματοποιώ όμως συνεδρίες και μέσω video κλήσης Messenger, Viber, ή Teams.

Για το κόστος συνεδρίας, ενημερώνεστε κατά την τηλεφωνική μας επικοινωνία.

Εφόσον μια συνεδρία έχει κανονιστεί την αποπληρώνετε, εκτός και αν ειδοποιήσετε για την ακύρωσή της τουλάχιστον 24 ώρες νωρίτερα ή εφόσον συντρέχει σοβαρός λόγος υγείας.

Εφόσον είναι εφικτό, θα προσπαθήσουμε να βρούμε άλλη χρονική στιγμή για να μεταφέρουμε τη συνεδρία μες στην ίδια εβδομάδα.

Οι συνεδρίες στο γραφείο αποπληρώνονται μετά το πέρας της εκάστοτε συνάντησης.

Οι συνεδρίες OnLine πληρώνονται με κατάθεση σε τραπεζικό λογαριασμό, για τον οποίο πληροφορήστε στην ολοκλήρωση της συνεδρίας μας.

Υπάρχει η δυνατότητα πληρωμής με IRIS και με κάρτα στον χώρο του γραφείου μέσω εφαρμογής E-Pay Pos.

Οι αποδείξεις αποστέλλονται ταχυδρομικά στην διεύθυνση που έχετε υποδείξει στο ιστορικό θεραπευόμενου.

Επικοινωνία

Συχνά, λόγω συνεδριών δεν είμαι άμεσα διαθέσιμη στο τηλέφωνο. Εφόσον συντρέχει σημαντικός λόγος, μπορείτε να στείλετε sms, μήνυμα στο Messenger, Viber ή e-mail. Θα κάνω κάθε προσπάθεια να απαντήσω στο μήνυμά σας αμέσως, και εντός της ίδιας ημέρας.

Αν πρόκειται για κάποιο επείγον ζήτημα και δεν είναι εφικτή η επικοινωνία μας, παρακαλώ καλέστε τον οικογενειακό σας ιατρό ή το κοντινότερο κέντρο επειγόντων και ζητήστε να επισκεφθείτε έναν ψυχολόγο ή ψυχίατρο.

Σε περίπτωση που εκ των προτέρων γνωρίζω ότι δεν θα είμαι διαθέσιμη για μακρύ χρονικό διάστημα, θα σας παράσχω το τηλέφωνο κάποιου συναδέλφου ή αντίστοιχου κέντρου ώστε να επικοινωνήσετε αν το κρίνετε αναγκαίο.

Παραπομπές

Έπειτα από την αναφορά του αιτήματός σας είτε στην διάρκεια της διαδικασίας των συνεδριών μας αξιολογήσω πως δεν έχω την επάρκεια των γνώσεων που απαιτούνται για την περίπτωσή σας (λόγω του είδους του προβλήματος που αντιμετωπίζεται ή λόγω

της κατάρτισης και των δεξιοτήτων μου οι οποίες ενδέχεται να μην είναι επαρκείς στην συγκεκριμένη περίπτωση), έτσι ώστε να σας βοηθήσω, θα σας γίνει παραπομπή σε έναν ψυχίατρο ή άλλο συνάδελφο θεραπευτή.

Έχω εκπαιδευτεί στην Προσωποκεντρική θεραπεία και Συμβουλευτική και δε θα πρέπει να θεωρούμαι ιατρός, ψυχίατρος ή ψυχολόγος.

Επαγγελματικά αρχεία.

Οι διαδικασίες της Προσωποκεντρικής Προσέγγισης επιτρέπουν τη διατήρηση ηχητικών αρχείων για λόγου εκπαιδευτικούς ή εποπτείας. Έχετε το δικαίωμα να λαμβάνετε αντίγραφο αυτών των αρχείων αν και εφόσον το θελήσετε. Τα αρχεία αυτά θα διαγραφούν μετά το πέρας δύο μηνών από τη λήξη του τελευταίου κύκλου συνεδριών.

Απόρρητο

Σύμφωνα με την γενική αρχή περί εμπιστευτικότητας και εχεμύθειας του Κώδικα Δεοντολογίας της ΕΕΨΕ ισχύουν τα παρακάτω:

«Πρωταρχική υποχρέωση των Συμβούλων Ψυχικής Υγείας είναι να σέβονται το απόρρητο όποιας πληροφορίας μαθαίνουν από κάποιον στα πλαίσια της εργασίας τους ως Σύμβουλοι. Οποιαδήποτε πληροφορία μπορεί να αποκαλυφθεί σε άλλους μόνο με την συναίνεση του θεραπευόμενου (ή των νομικά υπευθύνων γι' αυτόν ή αυτήν).

Στις εξαιρέσεις που ο Κώδικας Δεοντολογίας επιτρέπει να σπάσει το απόρρητο είναι οι περιπτώσεις εκείνες όπου κινδυνεύει η σωματική ακεραιότητα του θεραπευόμενου από τον ίδιο, η ύπαρξη συνθηκών από τις οποίες θα μπορούσε να υπάρξει κίνδυνος από τον θεραπευόμενο προς άλλους. Επίσης λαμβάνεται υπόψιν η περίπτωση εισαγγελικής παρέμβασης ως πιθανή διακοπή απορρήτου. Σε τέτοιες περιπτώσεις οφείλουν να ενημερώνονται οι νομικοί υπεύθυνοι για τον θεραπευόμενο ή οι νομικές αρχές (εισαγγελέας).»

Αυτές οι τελευταίες καταστάσεις σπάνια συναντώνται στην πρακτική της Συμβουλευτικής. Αν για οποιοδήποτε λόγο παρουσιαστεί μια παρόμοια κατάσταση, θα κάνω κάθε δυνατή προσπάθεια ώστε να συζητήσουμε κάθε περίπτωση αναλυτικά μαζί, προτού αναλάβω την οποιαδήποτε δράση.

Τερματισμός θεραπείας

Από την πλευρά σας ως πελάτης μετά την πάροδο ενός κύκλου συνεδριών και την αξιολόγησή τους, έχετε τη δυνατότητα να ζητήσετε τον τερματισμό της ψυχοθεραπείας. Οποιαδήποτε άλλη στιγμή το αποφασίσετε, καλείστε να το συζητήσουμε και μπορείτε

να αποχωρήσετε αφού πραγματοποιηθεί μια τελευταία συνεδρία - **κλείσιμο**, η οποία παρέχεται ΔΩΡΕΑΝ.

Η Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας έχει το δικαίωμα να λήξει την διαδικασία πάντα κατόπιν συζήτησης μαζί σας, εφόσον αθετείτε τους παραπάνω όρους, δεν σέβεστε την ιδιωτικότητα και τα προσωπικά της όρια ή δεν δέχεστε την (παράλληλη) παρακολούθηση από κάποιον ειδικό κατόπιν παραπομπής.

Η υπογραφή σας παρακάτω δηλώνει πως διαβάσατε τις παραπάνω πληροφορίες σε αυτό το έγγραφο και πως συναινείτε με τους όρους αυτής της επαγγελματικής συνεργασίας.

«Η καλή ζωή είναι μια διαδικασία, όχι μια κατάσταση ύπαρξης. Είναι μια κατεύθυνση, όχι ένας προορισμός.» – Carl Rogers

Ημερ/νία:

Τηλ. Επικοινωνίας:

Όνοματεπώνυμο:

Υπογραφή:

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Cappon, D. (1964). Results of psychotherapy. *The British Journal of Psychiatry*, 110(464), 35-45.
- Rogers, C. R. (1957). 'The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change'. *Journal of Consulting Psychology*, Vol. 21, pp 95–103.
- Johnson, S. M. (2004). *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection*. New York: Brunner-Routledge.