

Чек-лист для первой встречи с психотерапевтом

ЧЕК-ЛИСТ

За неделю до первой встречи

Выбрать специалиста и собраться с мыслями

- Изучить образование и опыт терапевта
- Уточнить, в каком подходе он работает
- Проверить, что у него есть личная терапия и супервизия
- Подтвердить время и место встречи
- Прочитать про свой предполагаемый запрос – но не ставить себе диагнозы по интернету



онлайн-версия

ЧЕК-ЛИСТ

За 2–3 дня до встречи

Сформулировать запрос письменно

- Записать, с чем я иду – основные симптомы и проблемы
- Записать, как это мешает моей повседневной жизни
- Перечислить, что уже пробовал – препараты, терапия, самопомощь
- Записать, чего хочу получить от работы
- Составить короткую историю – когда и как всё начиналось



ЧЕК-ЛИСТ

За 1 день до встречи

Финальные штрихи

- Записать 5–7 главных вопросов к специалисту
- Собрать документы: заключения других врачей, анализы, список лекарств
- Выспаться — эмоциональная работа требует ресурса
- Не планировать важных дел сразу после встречи



ЧЕК-ЛИСТ

В день встречи

Без суеты

- Принять обычные лекарства, если вы их принимаете
- Поесть нормально, выпить воды
- Взять с собой записи, вопросы, блокнот
- Прийти за 10 минут – выдохнуть перед началом
- Напомнить себе: терапевт не осуждает, а помогает
- Разрешить себе волноваться, плакать, запинаться



ЧЕК-ЛИСТ

После встречи

Дать себе время

- Записать свои ощущения и мысли – пока свежо
- Не спешить с выводом «подходит/не подходит» после первой встречи
- Обдумать, было ли комфортно говорить
- Обдумать ответы терапевта на ваши вопросы
- Если комфортно – записаться на вторую встречу
- Если совсем не моё – поискать другого специалиста, это нормально

Документы – стандартный набор



ЧЕК-ЛИСТ

Что взять с собой

- Паспорт
- Полис ОМС (для государственной клиники)
- СНИЛС
- Заключение психиатров, психотерапевтов, психологов (если были)
- Выписки после стационаров (если были)
- Список всех препаратов, которые вы принимаете
- Анализы: ТТГ, общий анализ крови, витамин D – по возможности
- Письменное описание запроса
- Список вопросов к терапевту
- Блокнот и ручка
- Бутылка воды, салфетки

Как пользоваться чек-листом



Распечатайте страницу или сохраните в телефон перед визитом. В день приёма пройдитесь по пунктам и отметьте, что готово. Если чего-то не хватает — это не повод отменять визит, но лучше сказать об этом в начале приёма, чтобы сэкономить время врача.

Что ещё полезно на приёме психотерапевту

- Подготовка: что сделать до визита — развёрнутая инструкция.
- Какие анализы могут назначить — чтобы не удивляться направлениям.
- 10–15 вопросов, которые стоит задать — для тех, кто боится забыть главное.

Дисклеймер

Чек-лист справочный: точные требования могут отличаться в разных клиниках. Финальный список — за вашим врачом.

