

## Процесът по консултиране

Консултирането често изисква да обсъдите разстройващи емоции и болезнени спомени. Споменаването на тези мисли може да изглежда трудно в началото и първоначално може да се почувствате по-зле. Този процес е необходим, за да продължите напред и с времето трябва да започнете да се чувствате по-добре.

За да извлечете максимума от сесиите си за консултиране, бъдете последователни. Някои сесии ще Ви бъдат по-полезни от други, но е важно да осъзнаете, че всичко, което Вашият консултант прави, е предназначено да Ви помогне в дългосрочен план, дори и да не изглежда така в началото.



**Enfield  
Carers Centre**

Supporting people who care

**02083663677**

**info@enfieldcarers.org**

**www.enfieldcarers.org**

Britannia House  
137-143 Baker Street  
Enfield, Middx EN1 3JL

**Не забравяйте:  
Консултирането не е  
бързо решение.**

То изисква силна връзка между Вас и Вашия консултант и до известна степен усилие от Ваша страна – заедно тези два елемента създават успешен метод, за да Ви помогнат да разрешите проблемите си.

Регистрирана благотворителна организация №: 11400891  
Компания №: 7149774



**Enfield  
Carers Centre**

Supporting people who care

## Какво е консултиране?

**Как може да помогне?**

Вземането на решение да получите помощ и да се справите с проблемите, пред които сте изправени, е важна първа стъпка и трябва да бъде похвалено. Тази листовка съдържа полезна информация, която да Ви помогне да се подготвите.



## Как консултирането може да помогне?

Начинът, по който консултирането може да помогне, ще зависи от лицето, което получава терапията. За мнозина фактът, че консултирането предлага безопасна и поверителна среда за разговор, е всичко, от което имат нужда.

В живота това, което казваме на другите, понякога може да има допълнителен ефект, променяйки взаимоотношенията и начина, по който хората гледат един на друг.

Консултирането елиминира този проблем и Ви предлага пространство и свобода да изследвате собствените си мисли с безпристрастна страна.

## Всички имаме нужда от помощ понякога

Да знаете какво да очаквате от сесията за консултиране, трябва да Ви помогне да се почувствате по-подготвени и по-малко нервни за първата си среща.

При първата Ви сесия е вероятно Вашият консултант да Ви зададе някои въпроси, за да разбере какво Ви тревожи и да Ви опознае. Цялата обсъдена информация ще бъде използвана, за да Ви помогне в бъдещи сесии.

Консултирането попада под общия термин „терапии с говорене“ и позволява на хората да обсъждат проблемите си и всякакви трудни емоции, които срещат в безопасна, поверителна среда. Терминът може да означава различни неща за различните хора, но като цяло това е процес, към който хората се стремят, когато искат да променят нещо в живота си или просто да се запознаят със своите мисли и чувства по-задълбочено.

Ролята на консултанта не е да Ви настави и да Ви каже какво да правите – вместо това той ще Ви насърчи да говорите за това, което Ви притеснява, за да разкрие първопричините и да идентифицира специфичните Ви начини на мислене.

След това консултантът може да се опита да създаде план за действие, който или да Ви помогне да съгласувате проблемите си, или да Ви помогне да намерите начини за справяне с тях.



**Enfield Carers Center предлага набор от други услуги за неофициални/семеини болногледачи, които се грижат за роднина или партньор. Посетете нашия уебсайт: [www.enfieldcarers.org](http://www.enfieldcarers.org) или се обадете на 02083663677, за да научите повече**

Въпреки че консултантите може да не Ви дадат конкретен съвет или списък с неща, които трябва да направите, за да се почувствате по-добре, това, което те ще направят, е да Ви помогнат да разкриете собственото си разбиране за проблемите си, предоставяйки Ви инструменти, които ще Ви помогнат да ги разрешите сами.

Консултирането е процес, който изисква време и последователност, за да работи ефективно. Поради това много хора избират редовни сесии за консултиране, за да се възползват максимално от процеса.

Консултирането може да Ви помогне да разберете по-добре себе си и начина, по който мислите, което в крайна сметка ще Ви помогне да развиете по-ясно разбиране на проблемите си. Също така може да Ви помогне да разберете по-добре гледната точка на другите хора, което може да хвърли светлина върху начина, по който тълкувате думите или действията.

