

Η διαδικασία της Συμβουλευτικής

Η συμβουλευτική συχνά απαιτεί να συζητήσετε δυσάρεστα συναισθήματα και επώδυνες αναμνήσεις. Η ανάδειξη αυτών των σκέψεων μπορεί αρχικά να φαίνεται δύσκολη και, στην αρχή, ίσως να αισθανθείτε χειρότερα. Αυτή η διαδικασία είναι απαραίτητη για να προχωρήσετε μπροστά και, με τον καιρό, θα πρέπει να αρχίσετε να αισθάνεστε καλύτερα.

Για να επωφεληθείτε στο μέγιστο από τις συνεδρίες συμβουλευτικής, φροντίστε να είναι συνεπείς. Κάποιες συνεδρίες θα φαίνονται πιο βοηθητικές από άλλες, αλλά είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσετε ότι όλα όσα κάνει ο σύμβουλος σας είναι σχεδιασμένα να σας βοηθήσουν μακροπρόθεσμα, ακόμα κι αν στην αρχή δεν το αισθάνεστε έτσι.



**Enfield
Carers Centre**

Supporting people who care

02083663677

info@enfieldcarers.org

www.enfieldcarers.org

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

**Να θυμάστε: Η
συμβουλευτική δεν είναι
μια γρήγορη λύση.**

Απαιτεί μια δυνατή σχέση ανάμεσα σε εσάς και τον σύμβουλό σας, καθώς και μια προσπάθεια από τη δική σας πλευρά - μαζί, αυτά τα δύο στοιχεία δημιουργούν μια επιτυχημένη μέθοδο για να αντιμετωπίσετε τα προβλήματά σας.

Αριθ. Καταχωρημένου Φιλανθρωπικού Ιδρύματος: 11400891
Αριθ. Εταιρείας: 7149774



**Enfield
Carers Centre**

Supporting people who care

Τι είναι η συμβουλευτική;

Πώς μπορεί να βοηθήσει;

Η απόφαση να ζητήσετε βοήθεια και να αντιμετωπίσετε τα προβλήματα που σας απασχολούν είναι ένα σημαντικό πρώτο βήμα και αξίζει συγχαρητήρια. Αυτό το φυλλάδιο περιέχει χρήσιμες πληροφορίες για να σας βοηθήσει να προετοιμαστείτε.



Πώς μπορεί να βοηθήσει η συμβουλευτική;

Ο τρόπος που η συμβουλευτική μπορεί να βοηθήσει εξαρτάται από το άτομο που λαμβάνει τη θεραπεία. Για πολλούς, το γεγονός ότι η συμβουλευτική προσφέρει ένα ασφαλές και εμπιστευτικό περιβάλλον για να μιλήσουν είναι το μόνο που χρειάζονται.

Στη ζωή, αυτά που λέμε στους άλλους μπορεί μερικές φορές να έχουν μια αλυσιδωτή αντίδραση, επηρεάζοντας τις σχέσεις και τον τρόπο που οι άλλοι μας βλέπουν.

Η συμβουλευτική εξαλείφει αυτό το πρόβλημα και σας παρέχει το χώρο και την ελευθερία να εξερευνήσετε τις σκέψεις σας με τη βοήθεια ενός αντικειμενικού επαγγελματία.

Όλοι χρειαζόμαστε βοήθεια κάποιες φορές

Το να γνωρίζετε τι να περιμένετε από μια συνεδρία συμβουλευτικής μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε πιο προετοιμασμένοι και λιγότερο αγχωμένοι για το πρώτο σας ραντεβού.

Στην πρώτη σας συνεδρία, είναι πιθανό ο σύμβουλος να σας κάνει κάποιες ερωτήσεις για να κατανοήσει τι σας ανησυχεί και να σας γνωρίσει καλύτερα. Όλες οι πληροφορίες που θα συζητηθούν θα χρησιμοποιηθούν για να σας βοηθήσουν σε μελλοντικές συνεδρίες.

Η συμβουλευτική εμπίπτει στον ευρύτερο όρο «θεραπείες μέσω συζήτησης» και επιτρέπει στους ανθρώπους να συζητούν τα προβλήματά τους και τα δύσκολα συναισθήματα που αντιμετωπίζουν, σε ένα ασφαλές και εμπιστευτικό περιβάλλον. Ο όρος αυτός μπορεί να σημαίνει διαφορετικά πράγματα για διαφορετικούς ανθρώπους, αλλά, γενικά, πρόκειται για μια διαδικασία που αναζητούν οι άνθρωποι όταν θέλουν να αλλάξουν κάτι στη ζωή τους ή απλά να εξερευνήσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους πιο βαθιά.

Ένας σύμβουλος δεν είναι εκεί για να σας καθίσει και να σας πει τι να κάνετε - αντίθετα, θα σας ενθαρρύνει να μιλήσετε για ό,τι σας απασχολεί, προκειμένου να εντοπίσετε τις βασικές αιτίες και να κατανοήσετε τις δικές σας τρόπους σκέψης.

Ο σύμβουλος μπορεί στη συνέχεια να δημιουργήσει ένα σχέδιο δράσης είτε για να σας βοηθήσει να συμφιλιωθείτε με τα προβλήματά σας είτε για να σας βοηθήσει να βρείτε τρόπους να τα αντιμετωπίσετε.



Το Enfield Carers Centre προσφέρει μια σειρά από άλλες υπηρεσίες για άτυπους/οικογενειακούς φροντιστές που φροντίζουν κάποιο συγγενικό πρόσωπο ή σύντροφο. Επισκεφθείτε τον ιστότοπό μας: www.enfieldcarers.org ή καλέστε στο 02083663677 για να μάθετε περισσότερα

Παρόλο που οι σύμβουλοι μπορεί να μην σας δώσουν συγκεκριμένες συμβουλές ή μια λίστα με πράγματα που πρέπει να κάνετε για να νιώσετε καλύτερα, αυτό που θα κάνουν είναι να σας βοηθήσουν να ανακαλύψετε τη δική σας κατανόηση των προβλημάτων σας, παρέχοντάς σας τα εργαλεία για να τα επιλύσετε μόνοι σας.

Η συμβουλευτική είναι ένα ταξίδι και χρειάζεται χρόνος και συνέπεια για να είναι αποτελεσματική. Γι' αυτό το λόγο, πολλοί επιλέγουν τακτικές συνεδρίες συμβουλευτικής για να αξιοποιήσουν στο έπακρο τη διαδικασία.

Η συμβουλευτική μπορεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα τον εαυτό σας και τον τρόπο που σκέφτεστε, κάτι που τελικά θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε μια πιο ξεκάθαρη κατανόηση των προβλημάτων σας. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να κατανοήσετε καλύτερα την οπτική των άλλων ανθρώπων, κάτι που μπορεί να ρίξει φως στον τρόπο που ερμηνεύετε τα λόγια ή τις πράξεις τους.