

Coaching telefoniczny

Zachęcamy by wstępnie omówić z terapeutą o jakiej porze możemy liczyć na przestrzeń nawiązania skutecznej komunikacji.

Pacjenci, którzy angażują się w zachowania szkodliwe (samouszkodzenia, próby samobójcze, zażywanie narkotyków, picie alkoholu, każde inne zachowanie uznane za nieefektywne) mają dzwonić **ZANIM** zaangażują się w takie zachowanie. Takie telefony są pomocne w ograniczeniu zachowań.

Ważną zasadą jest **24 godzinna przerwa** w kontakcie, PO zastosowaniu zachowania ryzykownego, po wypiciu, zażyciu, samouszkodzeniu, groźbach, zniszczeniach itp. Nie kontaktujemy się z terapeutą. Wynika to z tego, że nie możemy wzmacniać niekorzystnego zachowania (zasady behawioralne), poza tym najprawdopodobniej poradziście sobie już.

Sytuacją, w której kontakt telefoniczny może być istotny, jest problem w **relacji terapeutycznej**. Wrażliwe osoby często przerywają terapię z powodu problemów z terapeutą, których nie potrafią rozwiązać. Dlatego mogą zadzwonić, czy napisać i wyjaśnić wszelkie wątpliwości, które powstały podczas sesji. Zamiast rezygnować z terapii można wyjaśnić nieporozumienie przez telefon, mailowo.