

# Lần đầu đi khám tâm lý

## Checklist chuẩn bị để phiên đầu suôn sẻ & hiệu quả

Những bước giúp buổi gặp an toàn, rõ ràng và đúng nhu cầu của bạn



### Vì sao nên chuẩn bị trước cho buổi đầu?

- Giảm lo âu, chủ động hơn trong cuộc gặp.
- Tiết kiệm thời gian intake, dễ đi thẳng vào trọng tâm.
- Giúp chuyên gia nắm bức tranh tổng thể & định hướng phương pháp.
- Tăng cảm giác an toàn, tin cậy và hiệu quả trị liệu.

### Checklist chuẩn bị cơ bản

- ✓ 1 - 3 mục tiêu muốn cải thiện
- ✓ Triệu chứng & mốc thời gian xuất hiện
- ✓ Hồ sơ y khoa/thuốc đang dùng (kèm liều)
- ✓ 3-5 câu hỏi muốn trao đổi với chuyên gia

### Bảo mật & quyền chia sẻ

- ⚠ Thông tin thân chủ chia sẻ được bảo mật
- ⚠ Thân chủ có quyền chọn mức độ chia sẻ nếu thấy không an toàn
- ⚠ Thân chủ chia sẻ thẳng thắn khi cảm thấy không thoải mái

### Tối ưu hiệu quả sau phiên làm việc đầu tiên

- ✓ Dành 5 - 10' để viết cảm nhận: thoải mái tới đâu, còn băn khoăn gì?
- ✓ Đánh giá độ phù hợp với chuyên gia (an toàn, được lắng nghe,...).
- ✓ Ghi câu hỏi mới để trao đổi ở phiên kế tiếp.
- ✓ Xem lại & chỉnh mục tiêu, đặt lịch duy trì nhip làm việc.



### Cách ghi triệu chứng nhanh

- Điều khó chịu nhất hiện tại (lo âu, mất ngủ, buồn chán...).
- Thời điểm bắt đầu & yếu tố làm nặng hơn.
- Mức độ ảnh hưởng: học tập, công việc, các mối quan hệ.