



# Як обрати психолога

Сім критеріїв, червоні прапорці й питання, які варто поставити до першої сесії.

## 1. Перевірте до першої зустрічі

- ☐ **Освіта:** вища психологічна або медична (лікар-психолог).
- ☐ **Підготовка з методу:** тривала програма, а не один вебінар.
- ☐ **Досвід із вашим запитом:** запитайте, скільки подібних випадків вів фахівець.
- ☐ **Супервізія:** регулярний розбір складних випадків із досвідченішим колегою.
- ☐ **Прозорі умови:** ціна, тривалість сесії, правила скасування.
- ☐ **Формат:** онлайн чи офлайн — там, де вам спокійніше говорити.
- ☐ **Відчуття безпеки:** вас слухають, не оцінюють і не кваплять.

## 2. Червоні прапорці

- Гарантує результат («позбавлю назавжди», «за один сеанс»).
- Тисне на рішення про стосунки, гроші, переїзд.
- Порушує кордони: особисті повідомлення поза сесією, позичання грошей, романтичні натяки.
- Осудує вашу релігію, орієнтацію, досвід або рішення.
- Відмовляється пояснювати метод і відповідати на прості питання.
- Береться за те, що поза його компетенцією (наприклад, призначає ліки).

## 3. Питання на першій зустрічі

1. Яка у вас освіта й підготовка саме з цього методу?
2. Чи проходите ви супервізію?
3. Скільки сесій зазвичай потрібно з таким запитом?

4. Як ми зрозуміємо, що стає краще?
5. Що робити, якщо між сесіями стане гірше?
6. У яких випадках ви скеруєте мене до іншого фахівця?

## 4. Мої нотатки

**Важливо.** Цей чекліст має інформаційний характер і не замінює консультацію. Якщо вам зараз дуже погано або є думки про заподіяння шкоди — телефонуйте **7333** (Lifeline Ukraine) або **0 800 505 170** (Національна лінія психологічної допомоги), цілодобово й безкоштовно. У небезпеці — **103**.

© 2026 Свій компас · Ірина Толмачова. Усі права захищені.

Свій компас · Ірина Толмачова, лікар-психолог · [svijcompas.com](http://svijcompas.com)

Оновлено 20 жовтня 2026 року. Джерела: АРА, ВООЗ, програма «Ти як?».