



Müşteriyi Terapiye Yönlendirmek

YÖNERGELER DİZİSİ



Türkiye
Charter Chapter

Çeviren: Bozkurt Cendey
Nisan 2020

Bu çeviri aşağıda belirtilen web sitesinde yayınlanmış olan kitapçığın çevirisidir.

ICF Türkiye tarafından tamamen bilgi ve hizmet amaçlı çevirtilmiştir.

Genel bilgiler içerir ve her ülke için uygun olmayabilir.

Orijinal metin aşağıdaki adresten temin edilebilir.

<https://coachfederation.org/app/uploads/2018/06/Whitepaper-Client-Referral-June-2018.pdf>

Bu yönerge, koçların yetkinlikleri dışında kalan ve akıl sağlığı bozukluğu (psikolojik sorunlar) taşıyan müşterilerinin hangi durumlarda, ne zaman ve nasıl bir profesyonel destek alımına yönlendirilmeleri konusunu anlamaları için hazırlanmıştır.

Amacımız, koçluk kapsamının dışına çıkan akıl sağlığı sorunlu müşterilerin belirlenmesi ve nasıl yönetilebileceğine yardımcı olmaktır. Koçun görevi, müşterisine bu tip durumlarda profesyonel yardım alması için fırsat yaratmak ve sunmaktır..

Aşağıdaki yönergeler, Avustralya, Kanada, Güney Afrika, Hollanda ve ABD menşeli akıl sağlığı uzmanları tarafından akıl sağlığı sorunu olan bir kişinin nasıl anlaşılabilir ve konuyla ilgili uzmanlara nasıl yönlendirilebileceği görüşlerine dayandırılarak hazırlanmıştır.

Bu kurallar, akıl sağlığı sorunlu birine nasıl yardım edebileceğiniz ile ilgili genel öneriler dizisidir. Her birey benzersizdir ve desteğinizi kişinin ihtiyaçlarına göre şekillendirmeniz önemlidir. Bu öneriler her birey için uygun olmayabilir.

Bu yönergeler İngilizce konuşulan gelişmiş ülkelerde yardım sağlamak için tasarlanmıştır ve diğer kültürel gruplar veya farklı sağlık sistemlerine sahip ülkelerdeki kurallar için uygun olmayabilir.

Yönergenin ilk sürümünü pilot olarak başlatıyoruz ve geribildirimlerinizi önemsiyoruz. Küresel topluluğumuzu dahil etmek ve koçlara yönelik kılavuzu geliştirmek için kullanıcılardan geri bildirimler bekliyoruz. Geri bildirimlerinizi online olarak gönderebilirsiniz.

Geri bildirim için Refer to Therapy Guide Feedback linkine bakın ve Forma erişmek için Guide_Feedback kodunu girin.

Bu kuralların telif hakkı Uluslararası Koç Federasyonu'na (ICF) ait olmasına karşın, ticari olmayan amaçlar ve ICF'ye ait bir onayla çoğaltılabilir.

Alicia Hullinger

alicia.hullinger@coachfederation.org

Joel A. DiGirolamo

joel.digirolamo@coachfederation.org

Ref: Hullinger, A.M. ve DiGirolamo, J.A. (2018). Bir müşteriyi terapiye yönlendirmek: Bir dizi kılavuz. Uluslararası Koçluk Federasyonu web sitesinden erişildi:

<https://coachfederation.org/app/uploads/2018/05/Whitepaper-Client-Referral.pdf>.

Çevirmenin notu: Client kelimesi "Müşteri" olarak çevrilmiştir ve aynı zamanda danışan ya da coachee tanımlamalarını ifade eder.

Mental health kelimesi ise akıl sağlığı olarak çevrilmiştir ve psikolojik sorunları ifade eder.

İÇİNDEKİLER

4	Giriş
5	Koçluğa Karşı Psikoterapi
7	Neden Yönlendirmeli
9	Ne Zaman Yönlendirmeli
11	Yönlendirme İçin Belirtiler
17	Nasıl Yönlendirilir
18	Yönlendirmeden Sonra
19	Acil Durumlar
20	Gizlilik İlkeleri
20	Genel Kaynaklar
22	Notlar

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, strese bağlı psikiyatrik durumlar da dahil olmak üzere depresyon ve anksiyete bozuklukları, 2020 yılına kadar dünya çapında kalp ve damar hastalıklarına rakip olan en önemli sağlık bozuklukları olacaktır. Bu durum giderek bir çok akıl sağlığı sorunu taşıyan müşteriyle karşılaşma olasılığınızın artacağı anlamına gelmektedir.

Bu yönerge, koçların müşteriye bir akıl sağlığı uzmanına ne zaman ve nasıl yönlendireceklerini anlamaları için hazırlanmış bir kaynaktır. Amaç koçların kendi meslekleri kapsamı dışında olan bu tip müşterileri tanıması ve nasıl yönlendirmesi gerektiğine yardımcı olmaktır. **Yönlendirme**, müşteriyle durumu açıkça değerlendirmek, seçenekler yaratmak, kaynaklarını belirletmek ya da bir randevu alabilmesi için güçlendirmek anlamına gelir.

Bir müşteri, bir koçun uzmanlık düzeyinin ötesine geçerek bir soruna daldığında, kesinlikle konusunda uzman bir profesyonele sevk edilmelidir.

Gerektiğinde başvurabileceğiniz profesyonellerin bir liste halinde hazır olması, sizin ve müşterileriniz için yararlı bir kaynaktır.

Bir müşteri, koçluk sürecinde, akıl sağlığı ile ilgili bir sorunu gündeme getirebilir. Koç durumu değerlendirerek görüşmelerini erteleyebilir, devam edebilir veya sonlandırabilir. Koçluk hizmeti almak isteyen bazı müşterilerin aslında terapi açısından ele alınması gereken ciddi zihinsel sorunları olabilir. Koçlar kendi sınırlarının farkında olmalı ve böyle durumlarda müşterinin daha fazlasına ihtiyacı olduğunu fark etmelidirler. Koçluk sözleşmeleri, hem sizin hem de müşterinizin, koçlukta ele alınmayan noktaları belirlemesi için bir araç olarak hizmet vermektedir.

Psikoloji alanı bireyin bütünüyle çalışılması anlamına gelir; yani psikolojik, biyolojik, duygusal, sosyal, ve kültürel pek çok alanla etkileşim kurar. Bu anlamda bir koç, doğaldır ki kendi uzmanlık alanı ve kapsamı dışında müşteri sorunları ile karşılaşabilir. Bir müşteriye terapiye veya diğer bir kaynağa yönlendirmek koçluk sürecinin bir parçasıdır. Diğer kaynaklar ise bir destek grubu, bir mentör, uzman bir koç veya bir dini görevli gibi kaynaklardır. Başvuru için bu kaynakların listesinin yer aldığı bir dosyanızın olması, müşteriye yardımcı olmak adına yararlıdır.

Bir terapistin yönlendirip yönlendirmeme kararını verirken göz önünde bulundurmanız gereken en önemli gösterge, müşterinin **günlük işlev düzeyidir**. Kendinize sorun, "Müşterinin sorunu günlük işlevlerini engelliyor mu?" Günlük işlevler, beslenme, bakım, iş hayatı, ev hayatı, boş zamanları ve kişisel bakımı gibi geniş bir yelpazeyi kapsar. Bir müşteri günlük işlevlerini (profesyonel veya özel

yaşamında) yürütecek kapasiteye (iç ve dış kaynaklara) sahip değilse, büyük olasılıkla yönlendirme tavsiyesi verme zamanı gelmiştir. Bir terapist, kişinin zor durumlarla ilgili derin duyguları yönetmesi için tanı koyma ve geliştirme becerilerine yardımcı olacak donanıma sahiptir.

Müşteri, koçluk sürecinde ilerlemesine engeller koyan duygusal konularla ilgili sorunları ortaya çıkardığı takdirde veya mevcut yaşam koşullarının ilerleme sağlamasında engel oluşturması halinde, bir terapistle çalışmaktan fayda sağlayabilir.

KOÇLUĞA KARŞI PSİKOTERAPİ

Koçluk birçok destek mesleğinden biridir. Diğer destek yöntemleri arasında mentörlük, rehberlik, danışmanlık ve psikoterapi sayılabilir. Koçluk ve psikoterapi arasındaki farkı anlamak, aynı zamanda terapi ile danışmanlık arasındaki fark gibi müşterinin ihtiyaçlarına en iyi hizmeti verebilmek için önemlidir.

Akıl sağlığı konusunu fiziksel sağlık gibi düşünebilirsiniz: Nasıl ki bir kişide boğaz ağrısı veya inatçı öksürük gibi günlük hayatı engelleyen fiziksel rahatsızlıklar olduğunda onları teşhis ve tedavi etmek için bir doktor gerekir, aynı şekilde, bir müşteri akıl sağlığı sorunları yaşıyorsa (yani bireyin zihninin normal çalışmasını engelleyen bir durum varsa), onları tanı ve tedavi için uygun profesyonelle yönlendirmek gerekir.

Bu yönergedeki bilgiler, anormal zihinsel sağlık durumlarını anlamak için hem tıbbi model yaklaşımından hem de boyutsal yaklaşımdan gelen bir bilgi sentezidir.¹ Akıl sağlığı konusunda başka yaklaşımlar da ortaya çıkmaktadır. Bu yönerge, akıl sağlığı konusunun geniş spektrumu üzerinde tıbbi model bakışıyla görüldüğü alanlar için geçerlidir.

Akıl sağlığına tıbbi açıdan bakıldığında, baskın olarak psikoterapi alanında yer aldığı gösterilmiştir.² Tıbbi model, tanı ve patolojiyi vurgular. Bu da patolojik bir bakış açısı ile, davranışların psikolojik açıdan "anormal" veya "sağlıksız" olarak algılandığı eğilimi olduğu anlamına gelir.

Tıbbi model çerçevesi içinde müşterinin sorunu bir "düzensizlik" olarak görülür. Bu açıdan, müşteri temel olarak kusurlu görülme eğilimindedir. Kimileri tıbbi modelleri eleştirip bu tip etiketlenmenin utanç ve yetersizliğe yol açarak kişinin kendini daha kötü hissetmesine sebep olduğunu söylemektedir. Bir kişinin "anormal" ya da "hastalıklı" olarak etiketlenmesi, terapinin olumsuz yönde damgalanmasına katkıda bulunur. Tıbbi yaklaşım, hastalıkları belirli semptomlara göre sınıflandırır ve bir sınıflandırma sistemine göre

Bir müşteri zihinsel sağlık sorunları yaşıyorsa, teşhis ve tedavi için uzmana başvurmalıyız.

teşhis koyar. Psikopatolojinin bu kategorik yaklaşımıyla kişinin zihinsel sağlığına yönelik sorunun olup olmadığı görülür.

Daha fazla ilgi ve destek alan boyutsal veya psikososyal yaklaşımlı profesyoneller, akıl sağlığını geniş bir spektrumda görmektedirler. Bu yaklaşım, akıl sağlığını bir kişinin semptomlarının basitçe mevcut olup olmadığını söylemek yerine ölçerek sınıflandırır. Ölçme süreci, belirli bir özelliğin ne kadar mevcut olduğuna bakar. Bu yaklaşım, kişiyi etiketlemek yerine bir profil özelliği oluşturur. Psikopatoloji, frekans ve yoğunluk gibi ölçülerle boyutsal olarak izlenir. Zihinsel sağlık, boyutsal bir perspektifinden bakıldığında, ikili bir kategorik (işlev veya işlev bozukluğu) spektrumunda görülebilir. Bir kişi bir alanda işlevsel olurken başka bir alanda işlev bozukluğu taşıyabilir. - bu durum belki de bireylerin hem bir koç hem de psikoterapist ile birlikte çalışmasını gerektirir.

Her iki mesleğin de kendi alanlarındaki söz sahibi büyük derneklerinin ortaya koyduğu tanımlara bakarak koçluk ve psikoterapi arasındaki farkları belirlemeye başlayabiliriz. Unutmayın, bu terimlerin geniş bir yelpazede tanımları vardır ve farklı kültürlerde farklı şeyler ifade edebilirler.

Koçluk ve psikoterapi arasındaki temel farklılık, amaç ve topluma odaklanmalarıdır

Uluslararası Koçluk Federasyonu (ICF), **koçluğu** “kişisel ve mesleki potansiyellerini en üst düzeye çıkarmaları için onlara ilham veren düşündürücü ve yaratıcı bir süreçte müşterilerle ortaklık yapmak” olarak tanımlar.³

Amerikan Psikoloji Derneği (APA) **psikoterapiyi** şöyle tanımlamaktadır: “Katılımcıların arzu ettikleri yönlerde davranışlarını, bilişlerini, duygularını ve / veya diğer kişisel özelliklerini değiştirmelerine yardımcı olmak amacıyla yerleşik psikolojik ilkelerden türetilen klinik yöntemlerin ve kişilerarası tutumların bilinçli ve kasıtlı olarak uygulanması”⁴

Koçluk ve psikoterapi arasındaki ana ayırım, odak, amaç ve topluma dayanmaktadır.⁵ Koçluk vizyon, başarı, şimdiki zaman ve geleceğe taşınmaya odaklanmaktadır.⁶ Terapi, bugünü anlamak için psikopatolojiyi, duyguları ve geçmişi öne çıkartır. Koçluğun amacı genellikle yaşamın bazı alanlarında performans gelişimi, öğrenme veya gelişim ile ilgilidir. Terapi genellikle derinlemesine duygusal sorunlara iner, kişisel iyileşme veya travmaları iyileştirmek üzerine çalışır. Koçluk, işlevleri yerinde olan bireylerle çalışırken, terapi, belirli düzeyde işlev bozukluğu gösteren bireylerle çalışır. Terapi, koçluktan farklı olarak becerilerin geliştirilmesi için duyguların veya geçmiş sorunların yönetilmesi üzerinde daha fazla çalışır.

Bir benzetme yaparsak, koç bir atletizm antrenörü, terapist ise spor tıbbi konusunda uzmanlaşmış bir tıp doktoru gibidir. Her ikisi de

anatomi, kinesiyojoloji, beslenme ve benzerlerini içeren bilgi kitlesinden yararlanır.

Önemli olan, bir koçun teşhis koymaması veya bir koçun tedavi sunmamasıdır. Sporcu aslında vücut olarak sağlamdır ve kondisyon ile performansı iyileştirmeye odaklanmıştır. Antrenör ise sporcunun hasta olduğuna inandığı bir sebep varsa sporcuyu takım doktoruna yönlendirecektir. Benzer şekilde, koçlar ve terapistler de aynı materyalle ancak farklı beceri setleri ve farklı amaçlarla çalışırlar. Bir koç müşterisinin geçmişini, aile yaşamını veya duygularını, sadece bugünü ve geleceği hakkında anlattığı başlangıç hikayelerini anlamak üzere sorabilir.

Önemli olan, bir koçun teşhis koymaması veya tedavi sunmamasıdır. Gözlemler yoluyla bir koç, müşterisinin neye ihtiyacı olduğunu formüle edebilir. Ancak müşterinin ihtiyacı olan yardımın koçluk becerileri, deneyimleri ya da yapılan sözleşmenin dışına çıktığını gördüğü an, çizgiyi çizmelidir. Bir koç gerektiği durumlarda derhal yönlendirme yapmalıdır.

Bu kılavuzun geri kalanı, müşterinin akıl hastalığı konusunda bir uzmana neden, ne zaman ve nasıl yönlendireceğini açıklamaktadır.

Önemli olan, bir koçun teşhis koymaması veya tedavi sunmamasıdır.

NEDEN YÖNLENDİRİLMELİ

ICF Temel Yetkinlikleri ve Etik Kuralları, müşterileri gerektiğinde diğer destek profesyonellerine yönlendirmek için zorunlulukları içerir. Ayrıca, araştırmalar, sevk yoluyla erken müdahalenin müşterilerin ruh sağlığı sonuçlarını olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Koçun Etik Sorumluluğunu Destekleme

Müşteri sorunlarının, bir koçun uzmanlık düzeyi veya hizmet kapsamı dışında olduğu ortaya çıktığında, bireyin diğer kaynaklarını belirleyebilmesi ve bunlara erişmesine yardımcı olma durumu bir koçun etik sorumluluğu altındadır.

Bir kıyaslama olarak ICF, bu sorumluluğu Temel Yetkinlikleri ve Etik Kurallarında belirtmiştir.

ICF'in ilk temel yetkinliği ve profesyonel standartı, "koçluk etiği ve standartlarının anlaşılması ve bunların tüm koçluk durumlarına elverişli şekilde uygulanması"dır.

Bu aynı zamanda koçluk ve diğer destek meslekleri ilişkisini ve müşteriyi gerektiğinde başka bir destek uzmanına yönlendirmeyi ve ne zaman bir yönlendirme gerektiğini bilmek ve mevcut kaynaklara aşina olmayı da kapsar. ICF'in Etik Kuralları, koçlar için aşağıdaki yükümlülükleri içerir:

Bölüm 3.18: ilk toplantıda, müşterinin ve varsa sponsorun koçluğun niteliğini, gizliliğini ve sınırları ile finansal düzenlemeleri ve koçluk sözleşmesinin diğer koşullarını anlamaları için dikkatlice açıklayınız.

Bölüm 3.23: Müşteri veya sponsora başka bir koç veya başka bir kaynak tarafından daha iyi hizmet verileceğini düşünüyorsanız, bu değişiklik için teşvik edin ve gerekli ya da uygun görüldüğünde diğer profesyonellerin hizmetlerine ulaşmasını önerin.

Çalışmanın kapsamı içinde kalma

Koçluk anlaşması hem koç hem de müşteri için önemli bir kaynaktır. Anlaşma, açıkça koçluk hizmetinin kapsamını belirtmelidir. Müşterinize sunduğunuz hizmetler koçluk anlaşmasında açıkça belirtilmelidir. Bu, ikinci ICF yetkinliği olan koçluk anlaşmasının oluşturulmasını işaret eder; yani, belirlenen koçluk etkileşiminde neyin gerekli olduğu ve müşteriyle koçluk süreci ve ilişkisi konusunda anlaşmaya varmaktır.

Aşağıda, koçluk kapsamının açık bir ifadesinin örneği yer almaktadır:

Koçluk terapi değildir. "Konular" üzerinde çalışmıyorum ya da geçmişini eşlemediyorum. O işi sana bırakıyorum. Müşterilerimin bir bütün ve tamamen işlevsel olduğunu farz ediyorum. Bugün nerede olduğunuza bakacağız ve engelleri kaldırmanıza, ilerlemenize, kişisel ve profesyonel hedefler belirlemenize ve istediğiniz hayatı yaratmanıza yardımcı olacağım. Eğer herhangi bir sebepten dolayı başka türlü ve tedavi edici (terapötik) profesyonel hizmet almanız gerektiğini hissederseniz, ihtiyacınız olan desteği almanızı isteyeceğim.⁷

Unutulmaması gereken en önemli şey, akıl sağlığına yapılacak erken müdahale, kişinin iyileşme şansını arttıracaktır.

Yönlendirme fark yaratabilir

Müdahale, bir müşteri zihinsel sağlığında kayıp belirtileri gösterdiğinde harekete geçmek anlamına gelir ve ne zaman, nasıl davranılacağını ve hangi kaynaklara başvurulacağını bilmek önemlidir. Unutulmaması gereken en önemli şey, akıl sağlığına yapılacak erken müdahalenin kişinin iyileşme şansını arttıracaktır.

Araştırma programları göstermiştir ki;

- Problem büyük olasılıkla harekete geçmedikçe ortadan kalkmayacaktır
 - Zamanında alınan yardım yüksek bir kurtarma oranına eşittir
 - Eylemde bulunmak (müdahale) kişinin yaşam kalitesini artırır ve hayat kurtarabilir
 - Geç müdahale bir kişinin performansında genel çöküntüye eşittir
- Koç (dışarıdan bir gözlemci) olarak rolünüz, ihtiyacı olan bir kişi için yardım almada önemli bir unsurdur

- Mücadele eden bir bireye yardım ederken ilgi ve destek şeklinizin ifadesi kritik bir faktör olabilir
- Bazı bireyler yardım almaya pek istekli olmayabilirler

Mental Health First Aid Australia tarafından geliştirilen Akıl Sağlığı İlk Yardım eğitimi dünya çapında halka açıktır ve faydalı beş adımlı bir eylem planı sunar;⁸

- **Yaklaşım**, Herhangi bir krize yaklaşın, değerlendirin ve yardımcı olun
- **Dinlemek**, Yargısız dinleyin ve iletişim kurun
- **Sunmak**, Destek ve bilgi verin
- **Cesaretlendirmek**, Uygun profesyonelden yardım almasını teşvik edin
- **Teşvik**, diğer destekleri de alabileceğini yüreklendirin

Koçun kendini yansıtmaması ve öz farkındalığı, sorunun koçluk kapsamı ve yeterliliği dışında olmasını anlaması açısından önemlidir.

NE ZAMAN YÖNLENDİRMELİ

Peki, bir müşteriyi terapiye ya da başka bir kaynağa yönlendireceğinizi ne zaman ve nereden biliyorsunuz? Aşağıdaki bölümlerde, bir yönlendirme ihtiyacını izlemek ve değerlendirmek için yönergeler verilmektedir.

Yetkinlik Düzeyinde Koçluk

Bir müşteriye en iyi hizmeti sunmak demek, koçluk sözleşmesi, uzmanlık ve yetkinlik seviyesi dahilinde koçluk yapıldığı anlamına gelir. Bir müşteri bir koç olarak deneyiminizin ve uzmanlığınızın ötesine geçen bir sorunla karşı karşıyaysa veya belirli bir konuda bir müşteriyle çalışmaktan rahatsızlık duyuyorsanız, müşteriniz için diğer kaynakları düşünmelisiniz

Müşteriye, sorunun uzmanlık alanınızın dışında olduğunu düşündüğünüzü bildirin. Seçenekleri birlikte oluşturarak ve uygunsa tedavi de dahil olmak üzere sorunu çözmek için diğer kaynakları tanımlayarak müşterinizi cesaretlendirin.

Kendini yansıtmama ve öz-farkındalık, konunun bir koç olarak sizin kapsamınızın ve yetkinliğinizin ötesinde olduğunu fark etmede önemlidir. Kendi tepkilerinizi ve duygularınızı da gözlemlediğinizden emin olun. Ayrıca, zihinsel sağlık sorunlarına ilişkin kendi varsayımlarınızı ve önyargılarınızı belirleyin. Birçok kültürde, akıl sağlığı sorunları olumsuz (damgalanma olarak) görülür. Bu yüzden bir koç olarak, böyle bir düşünceye nasıl yaklaşırsanız bu damgalamanın üstesinden gelebileceğinize bakın.

Müşterinizle etkileşimler endişe veya rahatsızlık verirse ya da bu durum işinizle terse düşüyorsa, verdiğiniz hizmet müşteriniz için uygun olmayabilir.

Aşağıdakilerden herhangi birini hissediyorsanız bir tavsiyenin uygun olup olmadığını belirlemek için koçluk danışmanınıza, mentörünüze ya da bir akıl sağlığı uzmanına danışın.

- Kendinizi müşteriniz için sorumlu hissediyorsanız
- Müşterinizin sorunlarını çözme baskısı hissediyorsanız
- Müşterinizin sorunları tarafından strese giriyorsanız
- Problemin başa çıkabileceğinizden fazla olduğunu hissediyorsanız
- Müşteriniz size yaklaştığında endişeli hissediyorsanız
- Müşterinizin size çok bağımlı veya güveniyor olduğunu hissediyorsanız
- Kendinizi başarısız olmuş gibi hissediyorsanız

Akıl sağlığı geniş bir spektrum takip eder, bu yüzden dengesizliğin süresini ve sıklığını göz önünde bulundurun.

Günlük işlevlere etki

Müşterinizin sorun seviyesini izleyin. Bu durum, kişinin günlük yaşam faaliyetlerini etkileyen örneğin kişisel bakımındaki değişikliklerle görülebilir. Şayet sorun gündelik yaşamına (profesyonel, kişisel ya da sosyal olarak) girdiyse akıl sağlığı uzmanlarına yönlendirmeniz gerekir. Günlük yaşam faaliyetleri, beslenme, bakım, iş hayatı, ev hayatı ve eğlence hayatı gibi çok geniş faaliyetlere işaret etmektedir. Akıl sağlığı bir geniş spektrum takip eder. Bu yüzden dengesizliğin süresini ve sıklığını göz önünde bulundurun. Sorun haftalar sürdüğünde ya da günlük yaşamda işlevleri etkilediğinde akıl sağlığı uzmanlarından birinin yardımı kaçınılmazdır.

Süreçte ilerleme kaydetmeme

Sorun, müşterinin etkili koçluk sürecinde ilerlemesine engel oluyorsa ve makul bir sürede ilerleme kaydedilmiyorsa, hastanın psikoterapi ile çözülebilecek temel bir sorunu olabilir.

Bir müşteri günlük aktivitelerde işlevsel olabilir, ancak psikolojik konular engel teşkil ettiği için koçluk konusunda ilerleme kaydetmiyor olabilir. Belki de iyileşmeye ihtiyaç duyan geçmiş bir konu sürekli olarak oturumlarda ortaya çıkmakta ve ilerlemenin önüne geçmektedir. Veya müşteri duygularını devamlı olarak gündeme taşıyor olabilir. Kendiyle başa çıkma davranışı da değişim arzusunun önüne geçebilir. Bu durumlarda, müşteri geçmişle ve derin duygusal konularla çalışan bir akıl sağlığı uzmanından yararlanmalıdır. Duyguları, müşterinin yoluna çıkıp onu engelliyorsa ve iç görü kazanmasını ya da arzu ettiği gelişim ve değişimi engelliyorsa, uzmana yönlendirilmelidir.

Günlük aktivitelerde işlevsel olan ancak koçlukta ilerleme kaydedemeyen bir müşteri aynı anda koçlukta ve psikoterapiden destek alabilir.

Eğer müşteri geçmiş bir olay hakkında sıkışıp kalmaya başlarsa ve bu olayı aşamaz gibi görünüyorsa da tedavi gerekebilir. Sıkışmak, müşterinin yaşamış olduğu bir travmadan dolayı gördüğü kötü etkileri sürekli olarak gündeme getirdiği anlamına gelir. Bir koç olarak, müşteriye bunun nereden geldiğini sorabilirsiniz, ama ona yaslanmamalısınız. Soruşturmanın nedeni, müşteriye sıkıştıran şeyin kilidini açmaktır. Şayet müşteriniz geçmişin bilincinde ve sorumluluğundaysa ve onu kabul etmesi durumu yeterli kılıyorsa koçluğa devam edebilirsiniz. Ancak sorunun daha derinlemesine işlenmesi gerekiyorsa, psikoterapistle yönlendirme yapmanız gerekir. Günlük aktivitelerde işlevsel olan ancak koçlukta ilerleme kaydetmeyen bir müşteri eşzamanlı olarak koçluk ve psikoterapiden yararlanabilir- koç, müşterisi psikolojik olarak çalışmak üzere bir uzmana giderken sözleşmede kararlaştırdıkları üzere kendisiyle çalışmaya devam edebilir. Önemli olan müşterinin koçlukta ilerleme kaydetmesini sağlamaktır. Bir koç, müşterisi psikolojik bir uzmana giderken onunla çalışmaya devam edebilir veya müşterinin önce psikolojik sorunları çözmesi ve ardından koçluğa dönmesi gerekebilir.

Belirsizlik olduğunda danışmak

Sorularınız varsa veya ne yapılması gerektiği konusunda net değilseniz, müşterinizi tedaviye yönlendirip yönlendirmeyeceğinizi belirlemek için koçluk danışmanınıza veya mentörünüze başvurabilirsiniz. Bu alanda derinlemesine bir anlayışa sahip biriyle görüşün. Birçok terapist ücretsiz kısa danışmanlık hizmetleri sunduğundan, böyle bir durumu tartışmak için bir akıl sağlığı uzmanına da başvurabilirsiniz. Referans olarak ve aynı zamanda müşterileriniz için bir kaynak olması amacıyla uzmanların bilgilerinin yer aldığı bir listeye sahip olmalısınız.

Acil ya da tehlikeli durum göstergeleri

Müşteri veya başkası için acil tehlike doğrudan müdahale gerektirir (bkz. “Acil Durumlar”, sayfa 19).

Tedaviye sevk gerektiren yaygın konular arasında anksiyete, depresyon, yeme bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), madde kötüye kullanımı, intihar düşüncesi ve düşünce bozuklukları yer alır. Bir sonraki bölümde bu sorunlarla ilişkili sıkıntı belirtileri açıklanmaktadır.

Mesleki deneyiminizi, yargınızı ve içgüdülerinizi kullanın. Müşterinizin davranışıyla ilgili herhangi bir endişe işaretini göz ardı etmeyin.

YÖNLENDİRME İÇİN BELİRTİLER

Bu yönergedeki akıl sağlığı kategorilerinin açıklamaları, **hastaların teşhisine yardımcı olmak için değil**, koçların bir müşteriye terapiye yönlendirmeyi gerektiren sorunları daha iyi anlamalarına ve

tanımlarına yardımcı olmak için yapılmaktadır. Açıklanan zihinsel sağlık sorunları, bir koçun karşılaşılabileceği en yaygın problemlerdir. Diğer ruh sağlığı sorunları (“kategoriler”) hakkında daha fazla bilgi için “Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı” (DSM-5)’e bakabilirsiniz.

Yaygın akıl sağlığı sorunları şunları içerir:

- Kaygı
- Depresyon
- Yeme bozuklukları
- Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB)
- Madde bağımlılığı veya bağılılığı
- İntihar düşüncesi
- Düşünce bozuklukları

Psikolojik Sıkıntı Belirtileri¹⁰

- Sinirlilik, öfke, kaygı veya üzüntü gibi ruh halinde belirgin değişiklikler
- İşyerinde veya okulda performans düşüklüğü
- Sosyal ilişkiler ve faaliyetlerden çekilme
- Kişisel hijyen ihmalı dahil yavaşlık ve görünüm değişiklikleri
- Aşırı uyku veya uykuya dalma ya da uyanma güçlüğü

Belirtiler kümesi
kişisel yaşam,
profesyonel yaşam,
duygusal davranışlar,
sıkıntı yaratan fiziksel
ve güvenlik riskleri
olarak
gruplandırılabilir.

Belirtiler kümesini izlemek

Müşterinizle çalışırken, bir dizi belirti veya kronik semptom arayın. Bir işaret kümesi sıkıntı düzeyini gösterebilir. Müşteri olumsuz duygu yaşıyorsa ve bu duygu güçlü ve kalıcıysa o zaman bu soruna yardımcı olmak için bir akıl sağlığı uzmanı gerekir.

Bir grup belirtiyi izlerken, semptomların süresini, sıklığını ve yoğunluğunu fark edin. Müşteri sürekli sıkıntı yaşıyorsa, semptomları devam ettiriyorsa ve olumsuz kalıpları tekrarlıyorsa, o zaman bir akıl sağlığı uzmanına yönlendirmelisiniz. Birçok müşteri, örneğin bir veya daha fazla belirti ve semptomu, koçlukta ele alınabilecek şekilde ve düzeyde yaşadığını düşünebilir. Becerileriniz ve deneyimlerinize bağlı olarak müşteriyle yaptığınız sözleşmede yönlendirme çizgisini çizin. Sadece işaretlerden birinin varlığı, müşterinin zihinsel sağlık sorunları yaşadığı anlamına gelmez. Bununla birlikte, ne kadar çok gösterge fark ederseniz, müşterinizin bir akıl sağlığı uzmanının yardımına ihtiyacı olma olasılığı artar. Belirtiler kümesi kişisel yaşam, profesyonel yaşam, duygusal davranışlar, sıkıntı yaratan fiziksel ve güvenlik riskleri olarak gruplandırılabilir. Duygusal patlamalar, ödev yapmamak için tekrarlanan mazeretler ve yorgunluk örüntüsü gibi küçük görünen belirtiler de müşteriniz adına harekete geçme ihtiyacını gösterir.

Kaygı

Gerçek hayattaki olaylar hakkında aşırı meraklanma, sinirlilik veya endişe hissi; yinelenen engelleyici düşünceler veya endişeler

Süre

En az altı ayı geçmeyecek kadar bir sürede

Belirtileri

- Huzursuzluk, kitlenmiş ya da kenarlarda hissetmek
- Kolayca yorulmak
- Odaklanma zorluğu veya boş zihin hali
- Sinirlilik
- Kas gerginliği, terleme, titreme, baş dönmesi veya hızlı kalp atışı
- Uyku bozukluğu (uykuya dalma, uykuda kalma zorluğu veya yetersiz dinlenilmemiş uykular)

Depresyon

Günlük aktivitelerde şiddetli üzüntü, boşluk ve umutsuzluk duygusu veya ilgi keyif kaybı duyguları

Süre

Hüzün duyguları günlük hayatı bozduğunda ve 2 haftadan fazla devam ettiğinde

Belirtileri

- Günlük aktivitelerde ilgi ve keyif kaybı
- Önemli kilo artışı veya azalışı
- Uykusuzluk veya aşırı uyku hali
- Huzursuzluk, sinirlilik
- Enerji eksikliği
- Konsantre zorlukları
- Değersizlik, çaresizlik veya aşırı suçluluk duygusu
- Tekrarlayan ölüm veya intihar düşünceleri

Not: Keder, kayıplara tepki vermenin normal bir sürecidir. Şayet keder hali bugünü veya geleceği düşünmesine engel olacak kadar üstesinden gelemediği bir hale gelirse bu depresyon belirtisi olabilir.

Yeme Bozuklukları

Aşırı yeme veya yetersiz yeme gibi yeme ve beslenme davranışları psikolojik sıkıntı ve bozulmanın göstergesidir; kilo ve gıda sorunları çevresinde dolaşan aşırı duygular, tutumlar ve davranışlar görülür

Süre

Tekrarlayan ya da yerleşik davranışlar

Belirtileri

- Yemek hakkında sürekli veya saplantılı düşünceler
- Her türlü gıdanın elenmesi ve ortadan kaldırılması
- Yaşamların diyet ve yemek üzerine planlanması veya değişmesi
- Düşük enerji seviyesi
- Uyku Zorluğu
- Duygu durum bozukluğu, kaygı, depresyon ve sinirlilik

Travma veya Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)

Savaş, doğal afet, trafik kazası veya cinsel saldırı gibi korkunç bir olay yaşayan insanlarda travma veya stres hissetme hali

Süre

En az bir ay süreyle olması halinde

Belirtiler

- Semptomların yeniden yaşanması:
 - Engelleyici düşünceler, kabuslar veya geçmişe dönüşler
- Kaçınma belirtileri:
 - Belirli düşünce ve duygulardan, insanlardan ya da olayı hatırlatan durumlardan kaçınmalar
- Olumsuz ruh hali ve bilişsel belirtiler:
 - Kişinin benliği veya dünyası hakkında olumsuz düşünceler veya inançlar
 - Başkalarından kopuk, yalıtılmış veya uzak hissetmek
 - Olayla ilgili ciddi duygulara kilitlenmek
 - Spesifik olarak olayla ilgili hafıza sorunları

- Aşırı tepkisel semptomlar:
 - Konsantre olma zorluğu
 - Sinirlilik, kızgınlık hali ve öfke
 - Aşırı tetikte olma hali
 - Uyku bozuklukları

Madde Kullanımı veya Bağımlılık

Belirli bir madde veya olaya olan aşırı bağlılık veya bağımlılık

Süre

Birkaç belirtinin veya tüm belirtilerin 12 ay içinde görülmesi

Belirtiler

- Maddeye dayanıklılığın artması (alkol veya uyuşturucu)
- Gün boyunca madde gereksinimi
- Diğer aktivitelerden kaçınma ve evde, işte veya okulda gerekli yükümlülüklerin yerine getirilmemesi
- Sevdiklerine karşı hissettiği endişe duygularının ortadan kalkması veya yeniden canlanması
- Madde kullanımının aile ve arkadaşlardan saklanması
- Kullanan diğer kişilerle bir arada olmayı istemek ve sosyal çevreden uzaklaşmak
- Maddenin yokluğunda yoksunluk semptomu göstermek
- Çok fazla saati bu işe ayırmak (bağlı olma) veya birkaç gün boyunca kullanmak
- Kurtulamayacakmış gibi hissetmek

İntihar Fikri

Kendine zarar verme ya da kendini öldürme düşüncesi. İntihar planına sahip olmak

Süre

Tekrarlayan ölüm düşünceleri, intihar düşüncesi veya intihar planları; Geçmiş 24 ay içinde herhangi bir intihar girişimi olmuş ise

Belirtiler

- Umutsuz hissettiğinden bahsetme
- Yaşamak için hiçbir sebebin olmadığından bahsetme

- Vasiyette bulunmak veya kişisel mallarını dağıtmak
- Bir silah satın almak gibi kendine zarar vermek için bir araç arayışı
- Çok fazla veya çok az uyumak
- Önemli kilo kaybı veya kilo alımı ile sonuçlanan çok az yeme veya çok fazla yeme hali
- Aşırı alkol veya uyuşturucu tüketimi de dahil olmak üzere pervasız davranışlarda bulunmak
- Başkalarıyla sosyal etkileşimlerden kaçınmak
- Öfke ya da intikam isteme niyetlerini vurgulamak
- Tedirginlik veya ajitasyon belirtileri gösterme

Birinin kendine zarar verme veya başka bir kişiye zarar verme riskiyle karşı karşıya olabileceğini düşünüyorsanız, sayfa 19'daki "Acil Durumlar" bölümüne bakınız.

Düşünce Bozuklukları

Sorunlu, mantıksız veya tutarsız düşünme kalıplarını gösteren davranış veya konuşmalardır.

Süre

En az bir ay boyunca önemli birkaç belirti gözlemlene

Belirtileri

- Paranoya, sanrılar, halüsinasyonlar veya yanlış inançlar
- Hızlı, mantıksız veya tutarsız konuşmalar
- İlgisiz birkaç konuyu hızla tartışmak
- Düşünceler dizininde sık sık kesintiler
- Mantıksal bir düşünce dizinini takip edememe
- Bir kişi veya varlığın kişinin düşüncelerini etkilediği inancı

Müşterinizin bir akıl sağlığı uzmanından fayda göreceğini belirledikten sonra konuyu destekler bir şekilde kendisine açmalısınız. Rolünüz destek sağlamak, seçenekler sunmak ve kaynakları tanımlamaktır. Yönlendirme yaparken, iletişim bilgileri ve hizmetleri olan güncel ve güvenilir terapistlerin bir listesine sahip olmalısınız. Listede farklı uzmanlıklara sahip birkaç terapistin olmasını sağlayın. Diğer kaynaklar arasında güvenilir bir arkadaş, meslektaş, din adamları, topluluk üyeleri, bir destek grubuna katılım veya konu hakkında bir terapist ile görüşmesi yer alır.

Akıl sağlığı sorunu ilk ele aldığınızdan sonra koçluk görüşmelerinizde tekrar ortaya çıkmaya devam ederse, tedavi konusunu birden çok kereler önermeniz gerekebilir.

NASIL YÖNLENDİRİLİR

Görüşmeyi müşterinizle özel olarak yapın. Kesintiye uğramayacağınız bir zaman ve yer seçin. Her ikinizin de zamanının olduğunda, acele etmediğinizde ve başka şeylerle meşgul olmadığınızda konuyu açın.

Pozitif bir ses tonuyla konuşun. Sohbeta başlamanın en iyi yolu, müşterinizin iyiliğine olan ilginizi ifade etmektir. Olumlu, sakın bir ton ayarlayın. Umutlu, nazik, sabırlı, destekleyici, doğrudan, dürüst ve yargısız olun.

Odaklanın ve spesifik olun. Gözlemlediğiniz belirli işaretlere, davranışlara veya değişikliklere dikkat edin.

Sor ve dinle. Müşterinize farkındalık yaratmaya yardımcı olması için doğrudan konuyla ilgili açık uçlu sorular sorun. Duyduklarınızı anlayarak, onaylayarak, müşteriye aktif olarak dinleyin.

Sessizliğe izin ver. Müşterinizin hikâyesini anlatması için zaman tanıyın.

Müşteriye terapiye gitme önerileriniz hakkında ne düşündüğünü sorun. Müşteriyi söylediklerinize yanıt vermeye teşvik edin.

Endişenizi belirtin ve müşteriye özen gösterin.

Kaynakları ve sevk edeceğiniz kişileri belirleyin. Önerdiğiniz tavsiyeler için müşterinizle potansiyel faydalar hakkında bilgi paylaşın.

İletişim hatlarını açık tutun. Görüşmeyi, siz veya müşteriniz arzu ederse yeniden gündeme getirecek şekilde sonlandırın.

Birebir görüşme yapıyorsanız, müşterinizin görüşme sırasında yönlendirdiğiniz kişiyi arayarak bir randevu alması için yardımcı olmayı da teklif edebilirsiniz.

Müşteriniz ilk öneriyi yaptığınızda bir terapisti görmeye açık olmayabilir. Karşılaştığınız psikolojik sorunlar, ilk tavsiyenizden sonra koçluk seanslarınızda ortaya çıkmaya devam ederse, tedaviyi birden fazla kez önermeniz gerekebilir.

Bir müşteri birçok nedenden dolayı tedaviye gitmeyi reddedebilir veya isteksiz hissedebilir. Bazıları sorunun farkında bile olmayabilirler. Bazı insanlar “zayıf” veya “deli” olarak değerlendirilmekten korktukları için terapiden kaçınabilirler. Bazılarıysa kaliteli bir sağlık hizmetine ulaşamayabilirler. Ya da belki kişi geçmişte terapi ile olumsuz bir deneyim yaşamıştır. Hatta böyle bir durumu damgalanma olarak ele alan ve profesyonel yardım istemekten alıkoyan dini veya kültürel inançlara sahip olabilirler.

Akıl sağlığı sorunlarını ve tedavisini normalleştirmek önemlidir. Bir koç olarak, akıl sağlığı uzmanına gitmenin faydalarını açıklayarak müşterinizin terapiye gitme korkusuna veya isteksizliğine yön verebilirsiniz. Dünya çapında milyonlarca insan, iyi olmak için akıl sağlığı uzmanlarından yardım alıyor. Terapiye giden birçok insanın

Müşterinin kararını takip etmek ve kontrol etmek aynı zamanda tavsiye sürecinin bir parçasıdır.

günlük konularıyla daha iyi başa çıkma becerileri edinmek isteyen normal ve zihinsel olarak sağlıklı bireyler olduğunu anlatabilirsiniz. Müşterinizi profesyonel bir yardım almanın güçsüzlük değil, güçlülük belirtisi olduğu konusunda yüreklendirebilirsiniz. Müşterinin cesaretini ve öz bakım değerlerini kabul etmek onlara olan desteğinizi gösterir.

Bir benzetme, tedavinin faydalarını açıklamak için yararlı yöntem olabilir. Örneğin, kalp çarpıntısı olan bir kişi bir cilt doktoruna gitmekten fayda sağlayamaz- kalp ile ilgili sorunları ele almak için bir kardiyolog ve cilt ile ilgili sorunlar için bir dermatolog görülmesi gerekir.

Nihayetinde, uzmana gitme kararı müşteriye aittir. Profesyonel yardım almak istemeyebilirler ki bu da kabul edilebilir. Şayet kişi bir akıl sağlığı uzmanından yardım almak istemiyorsa, ileride tekrar yardım isteme konusunda fikrini değiştirirse, sizinle iletişime geçebileceklerini bildirin. Kendilerine veya başkalarına zarar verme riski taşıdığına inanmıyorsanız, müşterinizin yardım istememe hakkına saygı gösterin. Bir müşterinin intihar eğilimi olduğundan şüpheleniyorsanız, durumu yönetmek için yerel bölgelerdeki destek servislerine başvurmalısınız.

Koçluk sürecinizin bir parçası olarak müşteriye takip edebilirsiniz. Akıl sağlığı alanındaki gizlilik yönergeleri nedeniyle, bu bilgileri sizinle paylaşıp paylaşmadıkları müşteriye bağlıdır. Bu bilgileri sizinle paylaşmak istemeyebileceklerini kabul edin. Ancak bununla birlikte, takip ederek, endişe ve özen gösterdiğinizizi de ifade etmiş olursunuz.

En iyi kararınızı gündeme getirin. Müşterinizin sorunu ele alana kadar koçluktan tam olarak yararlanamayacağını düşünüyorsanız, tedaviye hazır olana kadar koçluğu dondurmanızı önererek müşterinizle açık ve net olun. Unutmayın, siz bir terapist değilsiniz.

YÖNLENDİRME DEN SONRA

Müşterinizi kendisine daha iyi hizmet verebilecek diğer kaynaklara yönlendirdiniz. Peki şimdi ne olacak? Siz ve müşteriniz, koçluğa devam edip etmeyeceğini belirlemek için birlikte karar verebilirsiniz. Tedavinin nasıl gittiğini görmek için müşteriye takip etmek de kabul edilebilir bir davranıştır.

Müşterinin kararının takibi ve kontrol edilmesi yönlendirme sürecinin bir parçasıdır. Müşteri öneriye açık değilse, gidip gitmeme kararının kendi kararı olduğunu unutmayın. Müşteri, gelecekte ilerlemesini engelleyen aynı sorunlarla karşılaşrsa, özgün öneriye bir kez daha geri döner. İşte bu noktada, koçluğa devam edip etmeyeceğinize siz karar verebilirsiniz.

Koçluğunuzun neleri kapsayıp neleri kapsamadığını gözden geçirmek için müşteri ile yaptığınız anlaşmanıza bakın.

Müşteriniz terapiye gitmemeye karar verirse, bunun kendi seçimi olduğunu unutmayın. Kararlarını kabul edin. Müşterinize, istediği zaman konuyu tekrar görüşebileceğinizi açıkça belirtin. Sonunda, sorunu ele alana kadar etkili bir şekilde koçluk yapılamayacağına karar vererseniz, müşterinize tam olarak yararlanabileceği süreye kadar koçluğu ertelemeyi önerin.

ACİL DURUMLAR

Acil durumlar nadir olsa da ortaya çıkabilir. Bu yüzden önceden bir plana sahip olmak, hızlıca uygulamak açısından yardımcı olacaktır.

Acil durumlar nadir olsa da ortaya çıkabilir. Bu yüzden önceden bir plana sahip olmak, hızlıca uygulamak açısından yardımcı olacaktır. Müşterinizin kendisini veya başka bir kişiyi öldürme veya yaralama tehlikesi olduğuna inanıyorsanız, derhal yerel polisi veya acil servisleri arayın. Yerel polisiniz, psikolojik olanlar da dahil olmak üzere her türlü acil durumla başa çıkmak için iyi eğitilidir. Eğer bir akıl sağlığı uzmanına ihtiyaç duyulduğunu belirlerlerse, uygun servislerle irtibata geçeceklerdir.

Bir müşteriyle ilgili endişeleriniz varsa, ancak tehlikenin acil olduğuna inanmıyorsanız veya emin değilseniz, kişi listenizdeki terapistlerden biriyle iletişime geçebilir ve müşterinin davranışı hakkında danışmanlık isteyebilirsiniz. Birçok terapist ücretsiz olarak kısa danışmanlık hizmetleri sunmaktadır.

Birinin kendine zarar verme veya başka bir kişiye zarar verme riski taşıyabileceğini düşünüyorsanız:

- Yerel acil durum numaranızı arayın
- Yardım gelene kadar kişiyle birlikte kalın
- Zarar verebilecek araçlarının ne olduğuna bakın (örn. Silahlar, bıçaklar, ilaçlar veya zarar verebilecek diğer şeyler).

Şayet zarar verme yolundaysa:

- Müşteriden nesneyi güvenlik altına alması için birine teslim etmesini söyleyin
- Kimlerin bu risk ve zarar verici araçla ilgili olarak bilgilendirilebileceğini konusunu öğrenin ve takip edin
- Polise veya acil durum önlemini alacak mercie haber verin ve kişinin sağlıklı olup olmadığını kontrol etmelerini isteyin

- Dinleyin, ama yargılamayın, tartışmayın, tehdit etmeyin veya bağırmayın

Birinin intihar etmeyi düşündüğünü düşünüyorsanız, bir kriz veya intihar önleme hattından yardım alın.

Kriz merkezleri iletişim bilgileri için, Dünya Çapında Befrienders veya Uluslararası İntiharı Önleme Derneği web sitelerine gidin veya Uluslararası İntiharı Önleme Wiki sayfasını ziyaret edin.

GİZLİLİK İLKELERİ

Bir müşterinin dosyasının gizliliğinin yasal uygulaması dünya çapında farklılık gösterecektir. Yerel yargı alanınızın gizlilik konusundaki yasalarını bildiğinizden emin olun. Bu bilgileri, müşteriye bir akıl sağlığı uzmanının uyması gereken kurallardan emin olmak için kullanın.

Müşterilerin zihinsel sağlıkları ve tedavileriyle ilgili gizlilik hakkına sahip olduklarını unutmayın. Müşteri bu bilgileri sizinle paylaşmak isteyebilir veya istemeyebilir.

Müşterilerin zihinsel sağlıkları ve tedavileriyle ilgili gizlilik hakkına sahip olduklarını unutmayın.

Müşterinin gizliliğine saygı gösterin ve koçluk sözleşmesinde açıkça belirtildiğinden emin olun. Gizlilik, güven için önemlidir, ancak müşteri güvenliği çok önemlidir, bu nedenle bu dinamiğin ilişkinizde en önemli nokta olduğunu unutmayın. Durum kişiye veya başkasına ciddi bir zarar verme riski içermedikçe, genellikle müşterinin sizinle paylaştığı şeyleri asla başkalarıyla paylaşmamalısınız. Ancak bilgileri paylaşmamanın potansiyel riskleri de ilk endişeniz olmalıdır.

Bir terapist yönlendirmeye ilgili sorularınızı cevaplayabilir. Başka yönlendirme fikirleri de sağlayabilir. Bir müşterinin belirli davranışları hakkında sizinle konuşabilirler. Unutmayın, yerel mevzuatlar nedeniyle, terapistler de gizlilik kurallarına sahip olabilirler. Bu, imzalı bir anlaşma olmadan referans verdiğiniz bir kişi hakkında sizinle konuşamayabilecekleri anlamına gelir. Örneğin, müşterinin yazılı onayı olmadan, bir terapist müşteriyle herhangi bir teması kabul bileedemeyebilir.

GENEL KAYNAKLAR

Befrienders

<http://www.befrienders.org/>

Dünya çapında intiharı önlemek için duygusal destek sağlayan bağımsız bir yardım kuruluşu ve küresel merkez ağı.

GoodTherapy.org

<https://www.goodtherapy.org/about-us.html>

Dünyanın dört bir yanındaki akıl sağlığı profesyonellerinin birliği.

Tedavide zararı azaltmaya adanmış bir dünya. Sürekli eğitim ve içerik çalışmaları sayesinde sağlıklı, işbirlikçi ve patolojik olmayan tedavileri savunarak iş birliği yapar.

International Association for Suicide Prevention

<https://www.iasp.info/>

İntiharı önleme ile ilgili bir sivil toplum kuruluşu.

Mental Health First Aid Australia

<https://mhfa.com.au/>

Çeşitli akıl sağlığı eğitim programları ve kursları geliştiren, değerlendiren ve sağlayan ulusal kâr amacı gütmeyen kuruluş.

Program, bazı ülkelerde kullanılmak üzere uyarlanmıştır

<http://www.mhfainternational.org/international-mhfa-programs.html>.)

PsychCentral.com

<https://psychcentral.com/>

Akıl sağlığı kaynaklarının bir dizinini ve akıl sağlığı bozuklukları için semptom listelerini sağlayan akıl sağlığı sosyal ağı.¹¹

World Health Organization

http://www.who.int/topics/global_burden_of_disease/en/

Birleşmiş Milletler 'in uluslararası halk sağlığıyla ilgilenen uzman ajansı ve dünyanın çeşitli bölgelerinde akıl sağlığı bozuklukları da dahil olmak üzere küresel hastalık yükü hakkında bilgi sağlar.

NOTLAR

1 Cavanagh, M. ve Buckley, A. (2014). Koçluk ve zihinsel sağlık. E. Cox, T. Bachkirova ve D. Clutterbuck'ta (Eds.), Koçluğun tam el kitabı (s. 405-417). Los Angeles, CA: Adaçayı.

2 Tıbbi modeli temsil eden yetkili kılavuzlar DSM-5 ve ICD-10'dur. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Amerikan Psikiyatri Birliği'nin zihinsel bozuklukların teşhisi için kılavuzudur ve Amerika Birleşik Devletleri ve dünyanın birçok yerinde sağlık profesyonelleri tarafından kullanılmaktadır. Uluslararası Hastalık Sınıflaması, Onuncu Baskı (ICD-10) aynı zamanda Dünya Sağlık Örgütü tarafından yaygın olarak kullanılan bir tıbbi sınıflandırma sistemidir.

3 Uluslararası Koçluk Federasyonu. (2017). Profesyonel koçluk nedir? <https://www.coachfederation.org/need/landing.cfm?ItemNumber=978> adresinden erişildi.

4 Amerikan Psikologlar Derneği. (2017). Psikoterapi etkinliğinin tanınması. <http://www.apa.org/about/policy/resolution-psychotherapy.aspx>.

5 Maxwell, A. (2009). İşletme koçları koçluk ve terapi / danışmanlık arasındaki sınırı nasıl tecrübe ederler? Koçluk: Uluslararası Teori, Araştırma ve Uygulama Dergisi, 2 (2), 149-162.

6 Auerbach, J.E. (2001). Kişisel ve yönetici koçluğu: Akıl sağlığı profesyonelleri için eksiksiz rehber. Pismo Beach, CA: Executive Üniversite Yayınları.

7 Elliot, Tina. (2017). Kişisel koçluk hakkında sık sorulan sorular. <http://www.synergycoaching.org/general-faq.htm#q3> adresinden erişildi.

8 Ruh Sağlığı İlk Yardım Avustralya. (2017). <https://mhfa.com.au/hakkında/faaliyetlerimiz/ne-yaptığımızı-zihinsel-sağlık-ilk-yardım>.

9 Bu bölümdeki bilgiler aşağıdaki kaynaklardan gelmektedir: Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). Zihinsel bozuklukların tanısal ve istatistiksel el kitabı (DSM-5) (5. baskı). Arlington, VA: Amerikan Psikiyatri Birliği. Amerika Psikoloji Derneği. (2017). www.apa.org adresinden erişildi. GoodTherapy.org. (2017). www.goodtherapy.org adresinden erişildi. PsychCentral. (2017). www.psychcentral.com adresinden erişildi.

10 Amerikan Psikologlar Derneği'nin belirttiği gibi.

11 Telif Hakkı 2017 PsychCentral.com. Her hakkı saklıdır. Burada izin alınarak yeniden basılmıştır.



NİSAN 2020