

ONLINE TERAPİLER HAKKINDA BİLGİLENDİRME

Online Terapi (Teleterapi) Nedir?

Online terapi (teleterapi) telekomünikasyon teknolojileri kullanılarak internet üzerinden görüntülü konuşma aracılığıyla interaktif bir şekilde terapi hizmetlerinin sağlanmasıdır.

Yüz yüze Terapiden Farkı Nedir?

Online terapinin yüz yüze terapiden farklı olarak bazı faydaları ve riskleri vardır. Evden çıkamayan, şehir dışı veya yurt dışındaki danışanlara ulaşmak adına faydalıdır. Programlama adına hem danışanlar hem de terapistler için daha çok esneklik sağlar. Riskler ise beklenmeyen teknolojik sorunlar, danışanların gizlilik ile alakalı duyabileceği endişeler ve benzeri durumlar olarak düşünülebilir. Sözel olmayan iletişimde (beden hareketleri, göz teması gibi) yeterli verimi almak online terapide daha zor olabilir. Bu sebeple, online olarak yürüyen terapilerde ilerleme zaman zaman daha yavaş gerçekleşebilir. Aşağıda belirtilen önerilere ve kurallara uymaya özen gösterildiği takdirde bu seanslardan alınan verimi artırmak mümkündür.

Nelere İhtiyacınız Olacak?

- Masaüstü veya dizüstü bilgisayar: Cihazlarındaki **kamera ve mikrofon sistemlerinin var olduğundan veya çalışır durumda olduğundan** emin olunuz.
- Tablet veya telefon aracılığıyla da görüntülü konuşmanız mümkündür ancak **eğer bilgisayarınız varsa bunu kullanmanız** görüntü kalitesi ve seans verimliliği adına tercih edilmektedir.
- Bağlantı sorunlarını minimize etmek adına **iyi bir internet bağlantınız** olduğundan emin olunuz.
- Bilgisayarın sesiyle ilgili bir sorun olma ihtimaline karşı, yanınızda bilgisayarınız ile uyumlu bir kulaklık bulundurmanız önerilir.

Online Terapide Nelere Dikkat Edilmeli?

Yüz yüze görüşmeye en yakın ortamı yaratabilmek adına aşağıda belirtilen prensiplere dikkat etmeniz faydalı olacaktır:

- Mümkün olduğu takdirde ilk seansların her zaman yüz yüze yapılması tercih edilmektedir. Online terapinin sizin için veya çocuğunuz için uygun olup olmadığını terapistiniz değerlendirecektir.
- Sadece sizin olduğunuz, sessiz ve dış faktörlerden etkilenmeyeceğiniz bir odada online terapi yapmak sürecin ana kurallarından biridir.
- Online terapi sırasında olası bir bağlantı kesintisi gerçekleşmesi halinde kullanabilmemiz için iletişim numaranızı terapistinizle paylaşabilirsiniz.
- Kişisel bilgileriniz tamamen gizli kalacaktır. Bu durumun tek ayrıcalığı danışanın kendine ve başkalarına zarar verme ihtimali olduğu zamandır.
- Online seanslar hiçbir şekilde kayıt altına alınmamaktadır.
- Psikolog ve danışan gizliliği korumak amaçlı olarak, üçüncü kişilerin cihaza erişimini engellemek hem psikoterapist hem de danışanın etik ve yasal sorumluluğundadır.
- Danışan, şahsi e-postasından, kullanıcı adı ve şifrelerinden sorumludur. Başka bir kullanıcı ile ortak bilgisayar kullanıyorsanız tarayıcının tarihçe özelliğinin kapalı tuttuğunuzdan, ya da kullanımı takiben tarihçeden kendi ziyaret ettiğiniz siteyi sildiğinizden emin olun.
- Yemek yemek, sigara içmek, telefon ile veya başka bir işle uğraşmak yüz yüze terapi seanslarında olduğu gibi online terapi için de uygun değildir.
- Odanın ışıklandırılmasının uygun ve yeterli olduğundan emin olun.
- Kameranın konumlandırılmasını uygun şekilde ayarlayın ve yüzünüzün görüldüğünden emin olun. Eğer seansa katılan birden fazla kişi var ise herkesin görüldüğünden emin olun.
- Terapi seanslarımız Skype, Facetime gibi görüntülü konferans platformları aracılığıyla yapılmaktadır. Terapistiniz hangi platformun kullanılacağını seans öncesinde size belirtecektir.
- Şarjınızın yeterli olduğundan ve internetinizin kesilmeyeceğinden emin olun. Bağlantı sorununu minimize edebilmek için bilgisayarınızın arka planında çalışan programları kapatmanız faydalı olacaktır.

- Güvenlik açısından cihazınız ile güvenli ve halka açık olmayan bir internet ağına bağlanmanız önemlidir.
- Seansa katılmama veya unutma durumunda yüz yüze terapideki kurallar geçerlidir. Randevu saatiniz terapistiniz tarafından size özel olarak ayrılan bir vakit olduğu için iptal veya tekrar randevulaşma durumlarında en az 24 saat önceden bildirmeniz gerekmektedir. Aynı gün içinde seansınızı iptal ettiğiniz veya bildirmeyi unuttuğunuz takdirde seans ücreti talep edilecektir.
- Seansa başlarken online olarak bağlanmakta zorluk yaşandığı veya bağlantı koptuğu takdirde 15 dakika içinde tekrar bağlanmaya çalışmanız rica edilir. Eğer tekrar bağlanmak mümkün olmazsa terapistinizle temasa geçerek yeni bir randevu oluşturabilirsiniz.