

# Carta dreptului la psihoterapie

## ALIANȚA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE MINTALĂ (ANPSM)

### **1. Psihoterapia ca formă legitimă de îngrijire a sănătății mintale**

Psihoterapia este o intervenție profesionistă bazată pe cunoaștere psihologică și pe metode validate în practica clinică.

Ea contribuie la înțelegerea dificultăților emoționale, la dezvoltarea resurselor personale și la îmbunătățirea funcționării psihologice și relaționale.

### **2. Dreptul de a solicita psihoterapie**

Orice persoană are dreptul să solicite sprijin psihoterapeutic atunci când se confruntă cu suferință emoțională, dificultăți psihologice sau perioade de criză personală.

Solicitarea psihoterapiei nu presupune existența unui diagnostic psihiatric și nu trebuie condiționată de gravitatea simptomelor.

### **3. Psihoterapia ca spațiu de siguranță și reflecție**

Psihoterapia trebuie să ofere un cadru în care persoana se poate exprima liber, fără teamă de judecată sau stigmatizare.

Acest spațiu este construit prin respect, confidențialitate, empatie și responsabilitate profesională.

### **4. Dreptul la alegerea psihoterapeutului**

Persoana care solicită psihoterapie are dreptul să aleagă profesionistul cu care dorește să lucreze, în funcție de competențe, abordare terapeutică și compatibilitate personală.

Relația terapeutică este unul dintre factorii esențiali ai eficienței psihoterapiei.

### **5. Dreptul la informație privind procesul terapeutic**

Beneficiarul psihoterapiei are dreptul să fie informat despre: natura și obiectivele procesului terapeutic, cadrul de desfășurare al ședințelor, durata aproximativă a intervenției, limitele și posibilitățile psihoterapiei.

Claritatea privind aceste aspecte contribuie la dezvoltarea unei relații terapeutice responsabile.

### **6. Confidențialitatea relației terapeutice**

Informațiile împărtășite în cadrul psihoterapiei sunt confidențiale și trebuie protejate cu responsabilitate profesională.

Confidențialitatea este una dintre condițiile fundamentale care permit explorarea autentică a experienței personale.

### **7. Psihoterapia ca proces de dezvoltare și schimbare**

Psihoterapia nu se limitează la reducerea simptomelor, ci poate sprijini dezvoltarea personală, clarificarea sensului vieții, îmbunătățirea relațiilor și consolidarea autonomiei personale.

### **8. Respectarea ritmului și a autonomiei persoanei**

Procesul psihoterapeutic trebuie să respecte ritmul personal al fiecărei persoane.

Schimbarea psihologică este adesea graduală și necesită timp, reflecție și colaborare între beneficiar și psihoterapeut.

### **Principiul fundamental**

Psihoterapia este mai mult decât o intervenție tehnică. Este o relație profesionistă orientată spre înțelegerea și susținerea persoanei în momentele dificile ale vieții.

Dreptul la psihoterapie înseamnă dreptul fiecărei persoane de a avea acces la un spațiu sigur în care suferința poate fi înțeleasă, iar schimbarea poate deveni posibilă.