

Raccomandazioni per la terapia online:

- Avrai bisogno di *Skype* (terapia individuale/di coppia) oppure di *Zoom/Google Meet* (terapia di gruppo), di una webcam, delle cuffie e di una buona connessione.
- Assicurati di poter usufruire di una *stanza tranquilla e riservata*, dove poter svolgere l'incontro in modo indisturbato e senza interruzioni (ad esempio senza che nessuno entri nella stanza). Questo è molto importante per permetterti di parlare senza remore e di esprimere le tue emozioni.
- Controlla la *luminosità della stanza* prima dell'incontro, in modo da garantire un'adeguata visibilità. Ad esempio, assicurati di non avere finestre o fonti di illuminazione alle tue spalle perché questo renderebbe scuro il tuo volto.
- Come avviene in una seduta in presenza, assicurati di aver spento o silenziato il cellulare e ogni possibile *fonte di interruzione*.
- Il *consenso informato e la modulistica unica per la prestazione psicologica*, da firmare sempre all'inizio di un percorso terapeutico, ti verranno inviati via email. Li dovrai firmare (con firma digitale semplice o scansione del modulo firmato) e inviarmeli via email. Se questo non è possibile, potrai dare il tuo consenso tramite una registrazione vocale.
- Il *pagamento* avverrà tramite bonifico bancario.
- Come la terapia in presenza, anche la terapia online presenta *vantaggi e svantaggi*. Alcuni possibili vantaggi: aumento dell'accessibilità all'assistenza psicologica, meno vergogna nel chiedere aiuto, maggiore semplicità nell'esprimersi. Alcune possibili difficoltà: ridotta disponibilità di segnali non verbali e del linguaggio del corpo (soprattutto per il terapeuta), problemi tecnici, impossibilità a disporre di un luogo tranquillo e riservato.