

چرا، چه زمانی و چگونه می توان یک مراجع کوچینگ را به تراپیست یا سایر متخصصان ارجاع داد؟

چگونه؟	چه زمانی؟	چرا؟
• سعی کنید آرام باشید. • از نزدیک گوش کنید. • به رفتارهای خاص اشاره کنید. • ابراز نگرانی کرده و از فرد مراقبت کنید. • مراجع را تشویق کنید که به دنبال کمک باشد. • عادی سازی درمان.	• مسئله با عملکرد روزانه تداخل دارد. • مسئله مانعی برای پیشرفت در کوچینگ است. • وقتی موضوع خارج از صلاحیت و سطح تجربه شماست. • موضوع با احساسات عمیق سروکار دارد و مرتبط به سطح روان فرد است.	• مسئولیت اخلاقی کوچ • مداخله برای بهبودی مهم است. • روان درمانی خارج از حوزه کوچینگ است. • مداخله ممکن است یک زندگی را نجات دهد.

موقعیت های اضطراری	علائم و نشانه ها
اگر فکر می کنید ممکن است کسی در خطر قریب الوقوع آسیب رساندن به خود یا آسیب رساندن به شخص دیگر باشد: • با شماره های اضطراری محلی خود تماس بگیرید. • تا رسیدن کمک با شخص بمانید. • بپرسید که چه وسیله ای دارند که ممکن است باعث آسیب شود. • گوش کنید، اما قضاوت نکنید، بحث نکنید، تهدید نکنید و فریاد نزنید. اگر فکر می کنید کسی قصد خودکشی دارد، از خط تلفن بحران یا پیشگیری از خودکشی محل زندگی خود کمک بگیرید.	• کاهش عملکرد در محل کار یا مدرسه • تغییرات در وزن و ظاهر از جمله بی توجهی به بهداشت فردی • اضطراب اجتماعی، کناره گیری از روابط اجتماعی و فعالیت های اجتماعی • اختلال در خواب (یا پر خوابی یا مشکل در به خواب رفتن یا ماندن در خواب) • تغییرات مشخص در خلق و خو مانند تحریک پذیری، خشم، اضطراب یا غم • ابراز ناامیدی یا افکار خودکشی. مسائل رایجی که ارجاع به درمان را ضروری می کنند عبارتند از: اضطراب، افسردگی، اختلالات خوردن، استرس پس از سانحه، سوء مصرف مواد، افکار خودکشی و اختلالات فکری.

* سایر متخصصان کمک کننده عبارتند از: یک گروه پشتیبانی، یک منتور کوچ حرفه ای یا یک متخصص روانشناس با تخصص کوچینگ یا متخصصین معنوی.

** به خاطر داشته باشید که سلامت روان، یک طیف است، بنابراین مراقب مدت، فراوانی و شدت علائم باشید. هنگامی که مطمئن نیستید، با یک فرد صاحب صلاحیت یا یک متخصص سلامت روان مشورت کنید.

منابع:

- انجمن روانپزشکی آمریکا. (۲۰۱۳). راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5) (ویرایش پنجم).
- آرلینگتون، ویرجینیا: انجمن روانپزشکی آمریکا. انجمن روانشناسی آمریکا. (۲۰۱۷). برگرفته از www.apa.org
- تحقیق کیفی انجام شده توسط فدراسیون جهانی کوچینگ ICF.
- Befrienders Worldwide <https://www.befrienders.org/>
- International Association for Suicide Prevention https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres
- International Suicide Prevention Wiki <https://findahelpline.com/>

وب سایت فدراسیون بین المللی کوچینگ:

www.coachingfederation.org/client-referral-one-sheet