



sieć pomocy
PSYCHOLOGICZNEJ

Niezbędnik Pomocy
dla Dorosłych

Niezbędnik Pomocy

Podstawy udzielania wsparcia osobom będącym w kryzysie psychicznym

1. Wstęp – ogólne informacje o funkcjonowaniu psychiki ludzkiej. s. 1
2. Jak pomagać – po co rozmawiać i czym jest „Wystarczająco Dobra Rozmowa”? s. 3
3. Nagła Sytuacja Kryzysowa – jak postępować? s. 10
4. Unikanie problemu – dlaczego ludzie wycofują się z kontaktów z osobami przeżywającymi trudności? s. 14
5. Kiedy należy zasięgnąć pomocy specjalistycznej? Symptomy problemów oraz rozróżnienie: psycholog, psychiatra, psychoterapeuta. s. 17
6. Spotkanie z terapeutą – na co zwracać uwagę? s. 20
7. Podsumowanie. s. 23



1. Wstęp – ogólne informacje o funkcjonowaniu psychiki ludzkiej.

Jakość naszego życia, tak jak i budowanych relacji, jest ściśle powiązana z kondycją psychiczną. Dbanie o własne samopoczucie jest tak samo ważne, jak dbanie o sprawność fizyczną.

Ważną częścią dobrostanu psychicznego jest uważność zwrócona do wewnątrz, refleksja nad tym, co czujemy i co myślimy.

Poświęć czas na myślenie o sobie, nawet jeśli wydaje Ci się to trudne lub mało istotne. W razie potrzeby zwracaj się po pomoc – jest to objaw dojrzałości i dbania o siebie. Im dłużej zwlekasz, tym konsekwencje mogą być trudniejsze do zwalczania.

Wczesne wychwytywanie problemów i reagowanie na nie zapobiegają rozwojowi poważniejszych trudności i chorób, np. depresji. Wciąż wiele osób zgłasza się na psychoterapię lub farmakoterapię po wielu latach samotnej walki z różnymi dolegliwościami. Nawarstwiająca się emocje zwiększają ryzyko nieudanych prób radzenia sobie z problemem, co powoduje masę odreagowań oraz wspomaga rozwój poważniejszych zaburzeń, np. uzależnień.

Im lepszy mamy wewnętrzny kontakt ze sobą, im lepiej rozumiemy nasze przeżycia i reakcje, tym lepiej radzimy sobie z trudnościami. Wzrasta nasze poczucie wpływu na zdarzenia, a życie staje się bardziej harmonijne.

Łatwiej wówczas czerpać radość i satysfakcję z pracy i zainteresowań oraz budować bliskie, szczere relacje z ważnymi dla nas osobami. W codziennym życiu, kiedy rozmawiamy z innymi, doświadczamy zrozumienia i oferujemy wsparcie. Budowanie relacji z ludźmi oparte na wzajemności, trosce i empatii pozwala nam czuć się szczęśliwymi, pomaga w radzeniu sobie z codziennymi trudnościami.



2. Jak pomagać – po co rozmawiać i czym jest „Wystarczająco Dobra Rozmowa”?

Rozmowa jest podstawową formą komunikacji służącą nawiązywaniu relacji, bliskości z drugim człowiekiem oraz wyrażaniu siebie – swoich myśli, uczuć i unikalnego sposobu, w jaki przeżywamy i rozumiemy świat. Czasem mogą pojawiać się przeszkody w rozumieniu siebie i innych, oraz w mówieniu o sobie. Czasem sami możemy nie wiedzieć, co i jak mówić do osoby przeżywającej trudne chwile, będącej pod wpływem silnego stresu. W takiej sytuacji możemy czuć się niepewnie.

Aby kogoś poznać, trzeba go doświadczyć. Podczas rozmowy możemy ocenić, w jaki sposób odbieramy drugą osobę, a na podstawie sposobu prowadzenia przez nią rozmowy możemy ocenić jej stan emocjonalny. Mowa ciała, zachowanie i wypowiedzane słowa mogą dać nam wskazówkę o tym, jak faktycznie czuje się nasz rozmówca.

Podczas dialogu z drugim człowiekiem to, co słyszymy, przechodzi przez nasz wewnętrzny filtr – nasze myśli, odczucia oraz doświadczenie. Doświadczenie to obejmuje historię życia, wyobrażenia, które nosimy w sobie na temat siebie i innych, oczekiwania, jakie mamy wobec siebie i innych na skutek historii życia, nasze potrzeby i fantazje. Podczas rozmowy nadajemy własne znaczenie temu, co słyszymy od drugiej osoby. Czasem używanie tego filtra prowadzi do zniekształcenia komunikatu i wtedy trudniej nam się porozumieć z drugą osobą.

Bywają sytuacje w życiu, kiedy nie tylko bliskim, ale też osobom, które znamy luźniej czy które spotykamy przypadkowo, dzieje się coś trudnego. Mogą to być sytuacje losowe np. nagła i ciężka choroba, przeprowadzka, trudności w pracy albo w życiu osobistym, rodzinnym. Ludzie przeżywają wówczas trudne emocje. Czasem zwracają się do nas, aby porozmawiać, ale często nie mówią nic, wycofują się, choć milczenie może być również oznaką wołania o pomoc. W takich sytuacjach rozmowa może pomóc, przynieść ulgę i dać cenne poczucie zrozumienia.

Człowiek, który czuje się rozumiany, otrzymuje wsparcie. Łatwiej może się zmotywować, użyć swoich umiejętności i dostępnych sposobów poradenia sobie z doświadczanymi uczuciami i przeżywanymi sytuacjami, zdarzeniami.

Istnieją pewne sposoby, aby pomóc sobie w rozmowie, która niesie wsparcie i poczucie bycia zrozumianym, oraz zwiększyć poczucie bliskości między ludźmi. Ważnymi elementami takiej rozmowy jest uważne słuchanie i empatyczne reagowanie. Możemy nazwać ją „Wystarczająco Dobrą Rozmową”.

Czym charakteryzuje się „Wystarczająco Dobra Rozmowa”?

- a) **Podejmij temat.** Nie bój się rozmawiać wprost nawet o trudnych doświadczeniach i emocjach. Człowiek, który nie czuje się rozumiany, może się wycofywać i cierpieć samotnie.
- b) **Bądź empatyczny.** Kieruj się wrażliwością i dobrem drugiej osoby. Bycie empatycznym oznacza zdolność do współodczuwania z drugą osobą oraz przyjęcia jej sposobu rozumowania i myślenia. Empatia jest cechą umożliwiającą dialog, jej brak w kontakcie międzyludzkim prowadzi do konfliktów.

c) **Słuchaj uważnie.** Umiejętne słuchanie jest niezbędnym elementem rozmowy. W dialogu istotne jest proporcjonalne słuchanie i mówienie – jak w przepisie na najlepszą potrawę. To między innymi dzięki stworzeniu drugiej osobie przestrzeni do podzielenia się trudnościami, kłopotami, ale też i radościami, rośnie w relacji poczucie bezpieczeństwa. Pamiętaj, że zwłaszcza dzieci mówią ważne rzeczy „mi-mochodem”.

Jakie przeszkody możesz napotkać podczas słuchania?

Słuchając drugiej osoby, możemy doświadczać utrudnień. Przeszkody te mogą być zewnętrzne, jak np. hałas, oraz wewnętrzne, do których można zaliczyć brak skupienia, brak czasu, zaabsorbowanie ważnymi sprawami osobistymi, zmęczenie i inne. Przeszkodą może być również postawa oceniająca lub nastawienie na działanie, czyli potrzeba udzielania rady. W rozmowie, która pomaga, ważniejsze jest spokojne wysłuchanie drugiej osoby niż doradzanie. Kiedy bliska osoba poczuje się zrozumiana, wysłuchana i doświadczy wsparcia, może sama spokojnie zastanowić się, jak chce i może rozwiązać swój kłopot.



Najważniejsze przeszkody, których możemy doświadczyć w trakcie rozmowy:

- udzielanie się emocji drugiej osoby
- brak czasu i przestrzeni na spokojną rozmowę
- skupienie na swoich myślach, zaabsorbowanie sprawami osobistymi, układanie w myślach odpowiedzi
- chęć udzielenia rady i szybkiego rozwiązania trudności
- za dużo mówienia, za mało słuchania
- zakładanie, że inni myślą i czują podobnie

W trakcie rozmowy komunikacja przebiega na kilku poziomach:

- werbalnym – słowa
- niewerbalnym – mowa ciała
- emocjonalnym – uczucia, których doświadczamy i które obserwujemy u rozmówcy



Ważne jest zwracanie uwagi i nazywanie pojawiających się rozbieżności między tym, co słyszymy a reakcją ciała. Kiedy ktoś z uśmiechem mówi nam o smutnym wydarzeniu, może to oznaczać, że próbuje ukryć swoje emocje.

d) Stwórz komfortowe warunki do rozmowy. Jeśli chcesz kogoś wesprzeć, przeznacz na to swój czas. Odłóż na bok inne zajęcia i myśli. Bądź uważny wobec drugiej osoby. Zapewnij odpowiednie miejsce do rozmowy. Trudno jest mówić o sobie, gdy obok ciągle dzwoni telefon albo dookoła jest dużo osób.

e) Nazywaj i odzwierciedlaj uczucia. W trakcie rozmowy spróbuj rozpoznawać i nazywać emocje i uczucia, których doświadcza rozmówca. Jest to szczególnie ważne, kiedy rozmawiasz z dziećmi i młodzieżą. Dzieci uczą się od dorosłych rozpoznawania swoich uczuć, nazywania ich i okazywania oraz różnych sposobów radzenia sobie z nimi. Lepiej powiedzieć do płaczącego dziecka „Widzę, że Ci smutno, opowiedz co się stało” niż „Przestań płakać. Nic się nie stało”. Empatyczne reagowanie pomaga rozmówcy zrozumieć, co przeżywa druga osoba. Zapobiega to odreagowaniom, czyli impulsywnym, często szkodliwym działaniom. Przykłady dobrych reakcji: „Wydajesz się być zmartwiony/a”, „Widzę, że jest Ci smutno”, „Rozumiem, że złości Cię ta sytuacja”.

f) Komunikat „Ja...”. W trakcie każdego dialogu dobrze jest mówić o sobie, o tym, jak się czuję, co myślę, jak rozumiem to, co przeżywam. Używanie zdań „Ty...” powoduje, że rozmówca czuje się atakowany, oceniany, zaburza to komunikację. Może wówczas dojść do wycofania się z relacji lub do kłótni.

g) Upewnij się, że dobrze rozumiesz rozmówcę. Powtarzaj swoimi słowami to, co słyszysz. Pozwala to zweryfikować, czy dobrze rozumiesz drugą osobę, ale i usłyszeć Twojemu rozmówcy, co sam mówi, ale w innym kontekście.

h) Zadawaj pytania. Pytania zadajemy, aby uzyskać potrzebne informacje. Nie powinno być ich za dużo. Pytania otwarte zachęcają do swobodnej wypowiedzi. Pytania zamknięte zadajemy, gdy chcemy uzyskać informacje i zachęcamy do konkretnej, rzeczowej odpowiedzi.

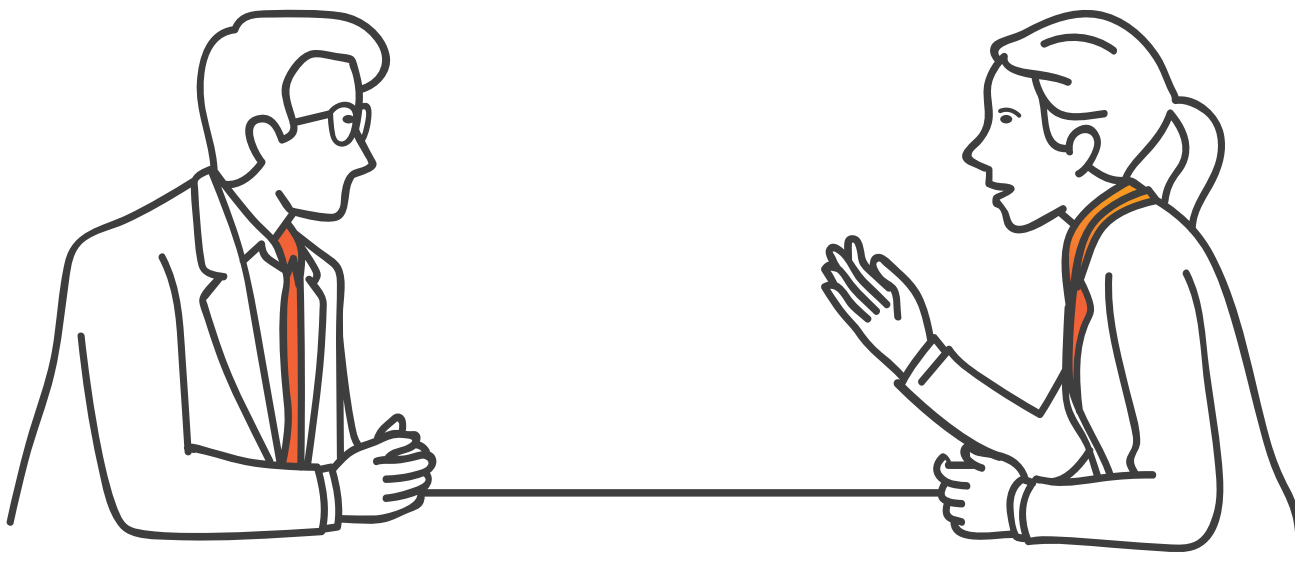
i) Wskaż, że doświadczany stan minie. W życiu doświadczamy naprzemiennie radości i smutku, czasem odnosimy sukces, a czasem coś się nie udaje. Kiedy rozmawiamy z osobą w gorszym samopoczuciu, można delikatnie wskazać na taką zmienność doświadczeń w czasie, przypomnieć inne samopoczucie (wzbudzić ambiwalencję, przypomnieć inny stan).

j) Unikaj oceny zachowania i uczuć. Każdy człowiek jest inny. Różnimy się sposobem rozumienia świata i naszymi uczuciami. Uczucia pojawiają się jako odpowiedź na zdarzenia życia codziennego. Nie można nimi kierować, ale mogą być informacją o nas samych. Rozmawiając z drugim człowiekiem, nie należy oceniać, czy to co czuje jest właściwe czy nie, czy może się czuć tak, jak opisuje, czy powinien przeżywać jakieś inne uczucia. Taka ocena może być krzywdząca. Możesz mieć inne zdanie niż Twój rozmówca. Możesz wówczas zaznaczyć „Rozumiem, że tak się czujesz, ale ja myślę inaczej”.

k) Pytaj, czego potrzebuje Twój rozmówca i jak możesz mu pomóc. Zamiast domyślać się i zgadywać, co możesz zrobić, pytaj wprost, jak możesz pomóc i czego potrzebuje rozmówca w danym momencie.

l) Zachowaj umiar. Każdy człowiek potrzebuje innej przestrzeni. Jeśli czujesz lub słyszysz, że ktoś chce skończyć rozmowę, nie narzucaj się. Możesz zaznaczyć, że jesteś gotowy wrócić do tematu.

m) Bądź cierpliwy. Poprawa samopoczucia u osób przeżywających kryzys psychiczny nie zależy od woli osoby cierpiącej. Zmiana wymaga czasu i odpowiedniej pomocy np. psychoterapii. Dlatego towarzyszenie i wspieranie bliskich może być trudnym zadaniem. Może się zdarzyć, że trzeba będzie wielokrotnie powtarzać te same słowa wsparcia i zapewniać o swojej obecności i akceptacji. Nie należy się jednak zniechęcać i poddawać.



3. Nagła Sytuacja Kryzysowa – jak postępować?

Czasami bliskie nam osoby przez dłuższy czas czują się źle i jawnie cierpią. Może się jednak zdarzyć, że spotkamy się z nagłą sytuacją kryzysową, w której oprócz rozmowy, aby pomóc, należy podjąć działania. Taką sytuacją może być pojawienie się myśli lub tendencji samobójczych.

Przykłady trudnych sytuacji, kiedy bliska osoba może doświadczać gorszego samopoczucia:

- **trudności emocjonalne (każdy może mieć tzw. gorszy dzień)**
- **zmiana lub utrata pracy**
- **duże zmiany w życiu**
- **nagła lub przewlekła choroba własna lub bliskich, wypadek**
- **kryzys w relacji z partnerem życiowym lub przyjaciółmi, rozwód, rozstanie**
- **śmierć bliskiej osoby i związana z nią żałoba, która dotyczy dorosłych, dzieci i młodzieży**
- **trudność w nawiązaniu i utrzymaniu satysfakcjonujących związków partnerskich**

Co można zrobić w nagłej sytuacji kryzysowej?

- a) **Nie bój się pytać i rozmawiać wprost o tym, co się dzieje, co osoba przeżywa i czuje.** Czasami ludzie wycofują się z kontaktu, bo boją się rozmawiać o swoim samopoczuciu i myślach, obawiają się oceny i odrzucenia. W sytuacji kryzysu najgorszą rzeczą jest ignorowanie sytuacji. Trudne emocje i cierpienie pogłębiają się, gdy nie można o nich porozmawiać z kimś bliskim i zaufanym. Rozmowa pomaga.

- b) **Upewnij się, że nie ma zagrożenia.** Oceń ryzyko zrobienia sobie krzywdy lub podjęcia próby samobójczej. Jeżeli osoba jest zagrożona lub obawia się utraty kontroli nad swoimi emocjami i impulsywnego działania, należy pozostać z nią do momentu minięcia kryzysu lub przybycia specjalisty np. karetki pogotowia. Nie należy lekceważyć żadnych słów albo symptomów. To nieprawda, że osoby, które mówią o chęci popełnienia samobójstwa lub zrobieniu krzywdy sobie lub innym, nie są do tego zdolne.

- c) **Pozwól mówić, wysłuchaj.** Kiedy ktoś przeżywa coś trudnego, pomoże mu uzewnętrznie się werbalnie. Pozwól osobie wypowiedzieć się do końca, staraj się nie przerywać. Momenty ciszy też są potrzebne – nie trzeba się ich bać. Cisza pozwala zebrać myśli.

- d) **Okazuj zrozumienie i wsparcie.** Nie oceniaj. Okazuj swojemu rozmówcy zainteresowanie – zarówno gestami, mimiką, jak i krótkimi słowami. Nigdy nie oceniaj i nie krytykuj tego, co słyszysz.

e) **Nie obiecuj zachowania w tajemnicy informacji o myślach lub zamiarach samobójczych lub innego rodzaju skrzywdzenia siebie lub innych.** W takiej sytuacji nie wolno zachowywać tajemnicy, ponieważ może to być niebezpieczne.

f) **Zachęć do sięgnięcia po pomoc specjalistyczną.** Kiedy ktoś przez dłuższy czas czuje się źle i ten stan się nie zmienia lub gdy ktoś przeżywa gwałtowne zmiany samopoczucia, kiedy jego zachowania dezorganizują mu życie, należy taką osobę zachęcić do rozmowy ze specjalistą. Nie pogorszy ona samopoczucia, a może pomóc zrozumieć, co się dzieje i wyznaczyć kierunek pomocy.

g) **Zmniejsz poczucie osamotnienia.** Osoby cierpiące na depresję lub zmagające się z innymi trudnościami emocjonalnymi czują się często samotne i odizolowane od bliskich. Podtrzymywanie z nimi kontaktu bardzo im pomaga w kryzysowym momencie. Można utrzymywać z nimi kontakt na różne sposoby: poprzez spotkanie, rozmowę telefoniczną, wiadomość tekstową. Istotna jest regularność kontaktu.

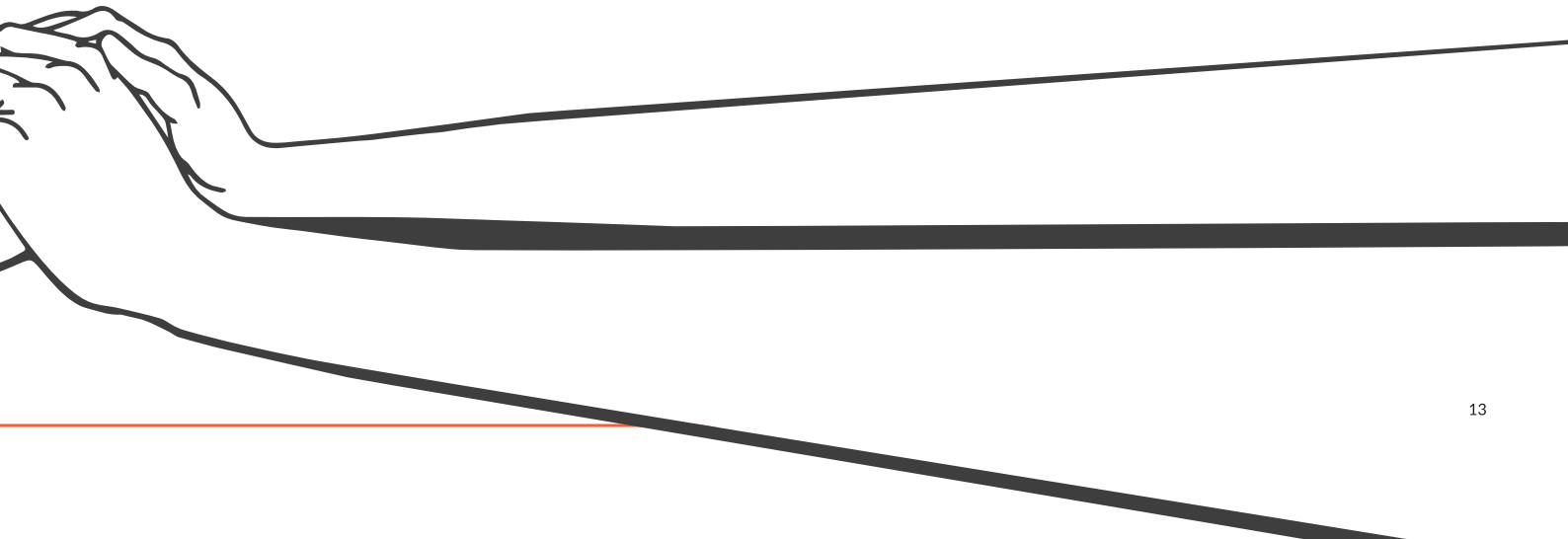
Co można mówić w takiej sytuacji?

„Jestem przy Tobie” • „Wiem, że się źle czujesz”

„Nie zostawię Cię samej/samego” • „Chcę być przy Tobie”

„Jesteś dla mnie ważna/ważny” • „Chcę Ci pomóc”

*„To ważne, żebyśmy porozmawiali o tym, co czujesz,
co przeżywasz w tej sytuacji”*



4. Unikanie problemu – dlaczego ludzie wycofują się z kontaktów z osobami przeżywającymi trudności?

Jedną z przyczyn unikania rozmowy jest strach, że można powiedzieć coś niewłaściwego. Czasami jednak najgorszą rzeczą jest ignorowanie sytuacji. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji kryzysowych i nagłych. Unikamy osób przeżywających trudności życiowe, gdy czujemy się bezradni, boimy się rozmowy, niewygodnie nam z tematem lub posługujemy się stereotypem, że trzeba „zapomnieć i iść naprzód”.

Tymczasem w życiu jest czas na działania, ale ludzie potrzebują też czasu, aby się zatrzymać i pomyśleć o tym, czego doświadczają, zastanowić się, jak mogą rozumieć swoje reakcje, to, co się z nimi dzieje.

Czego nie mówić – co utrudnia rozmowę?

a) **Zaprzeczanie.** Nie można zaprzeczać temu, co ktoś myśli albo czuje, bo powoduje to zwątpienie rozmówcy we własne odczucia. Wywołuje także złość i chęć wycofania się z kontaktu, co osłabia relację. Kiedy rozmowa jest dla nas trudna, możemy się niepokoić, że nie damy rady pomóc czy wesprzeć bliskiej osoby. Możemy wtedy nawet nieświadomie odczuwać chęć zakończenia tematu albo szybkiego poszukania rozwiązania, „żeby mieć z głowy”.

b) **Pomniejszanie.** Nie można sugerować, że odczucia rozmówcy są wyolbrzymione, bo powoduje to zwątpienie w siebie, poczucie braku akceptacji i utrudnia porozumienie. Zdania, które nie pomagają, to: „Inni mają gorzej”, „Nie przejmuj się”, „Przesadzasz”.

c) **Bagatelizowanie uczuć.** Kiedy ktoś odkrywa się przed nami, pragnie być zaakceptowany i rozumiany. Nie powinno się wówczas mówić „Myśl pozytywnie”, bo może prowadzić to do poczucia odrzucenia.

d) **Dawanie rad.** Dobre rady powodują spadek umiejętności radzenia sobie. Narastają wtedy wątpliwości co do własnych możliwości, zahamowany zostaje proces poszukiwania rozwiązań w oparciu o własne zasoby i umiejętności. Wpływa to na obniżenie poczucia wartości i może umocnić w rozmówcy przekonanie, że inni wiedzą lepiej, co z kolei prowadzi do wyuczonej bezradności i ciągłego liczenia na innych.

e) **Poprawianie samopoczucia rozmówcy „na siłę”.** Czasami myślimy, że jak ktoś „się uśmiechnie”, to jego trudności znikną. Może to wynikać z poczucia bezradności lub strachu przed smutkiem albo żalem. Tymczasem bardziej pomocne jest przyjęcie i zaakceptowanie uczuć rozmówcy.

f) **Unikanie, brak kontaktu.** Kryzysowe i trudne wydarzenia spotykają każdego. Niestety może się wówczas zdarzyć, że otoczenie choć chce pomóc, to nie wie jak. Pojawia się tendencja do odwlekania i unikania kontaktu. Najczęściej dzieje się to z powodu strachu – ludzie przestają się kontaktować, bo się boją, kiedy nie wiedzą, co mają mówić, nie przychodzą w odwiedziny, usprawiedliwiają swój brak troski.

W trudnych chwilach ludziom najbardziej pomaga zwykły kontakt. Nie trzeba robić niczego specjalnego, wystarczy np. telefon, wiadomość tekstowa lub zaproszenie na spacer.

Co można mówić w takiej sytuacji?

„Jestem z Tobą” • „Pamiętam o Tobie”

„Myślę o Tobie” • „Co mogę dla Ciebie zrobić?”

„Co mogłoby Ci pomóc?” • „Czy potrzebujesz czegoś?”

„Jutro wpadam z bagietkami!”

W przypadku ryzyka próby samobójczej lub samobójstwa dodatkowo należy zachęcać osobę do stworzenia swojego systemu wsparcia.

Rekomenduje się przygotowanie listy z kontaktem do trójki osób, z którymi dana osoba czuje, że może chcieć rozmawiać, kiedy będzie w kryzysie, kiedy będzie miała myśli samobójcze. Należy również wcześniej zbudować Plan Bezpieczeństwa.

5. Kiedy należy zasięgnąć pomocy specjalistycznej? Symptomy problemów oraz rozróżnienie: psycholog, psychiatra, psychoterapeuta.

Nie każda trudność czy kryzys wymagają wsparcia specjalisty. Jednak kiedy stan obniżonego samopoczucia przedłuża się, sięgnięcie po pomoc jest wyrazem dbania o siebie i wyrazem dojrzałości. Warto skorzystać ze wsparcia psychoterapeuty, psychologa czy lekarza psychiatry, gdy:

- a) pojawiają się objawy somatyczne, czyli w ciele (różnego rodzaju bóle, częste choroby, dla których nie ma wyjaśnienia medycznego, kłopoty ze snem czy apetytem)
- b) czujemy się przygnębieni, smutni bez energii oraz tracimy zdolność doświadczania radości i przyjemności
- c) gorsze samopoczucie przedłuża się i utrzymuje przez kilka tygodni lub doświadczamy bardzo gwałtownych zmian samopoczucia
- d) objawy somatyczne lub nasze zachowanie zaczyna dezorganizować nam życie
- e) zauważamy powtarzające się w naszym życiu schematy zachowania
- f) mamy trudność w nawiązywaniu i utrzymywaniu satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi, opartych o wzajemność.



Psycholog – aby zostać psychologiem, należy ukończyć uniwersyteckie studia na kierunku psychologia. Psycholog ma uprawnienia do przeprowadzania badań i testów psychologicznych, stawiania diagnozy psychologicznej oraz prowadzenia szeroko rozumianego poradnictwa psychologicznego. Pracuje w Poradniach Zdrowia Psychicznego, Poradniach Psychologiczno-Pedagogicznych, Szpitalach i Oddziałach Dziennych Psychiatrycznych oraz wielu innych placówkach publicznych i niepublicznych.

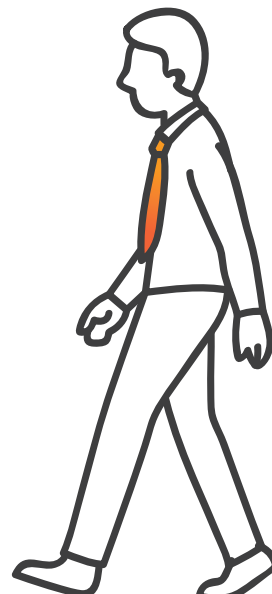
Psychiatra – aby zostać lekarzem psychiatrą, należy ukończyć studia medyczne, następnie odbyć specjalizację z psychiatrii. W trakcie wizyty u psychiatry lekarz będzie pytał o pojawiające się objawy cielesne i psychiczne. Aby postawić diagnozę i podjąć decyzję o podaniu leków, będzie również pytał o historię życia. Może też poprosić o wypełnienie krótkiego kwestionariusza. Pierwsza wizyta będzie najdłuższa. Jeżeli zapadnie decyzja o leczeniu, następne wizyty będą odbywały się co 3 miesiące. Uwaga! Każdy człowiek jest inny, dlatego czasami potrzeba czasu, aby dobrać lek, który będzie dla danej osoby odpowiedni. Może zaistnieć potrzeba zmiany leku/leczenia. Aby widać było efekty, niezbędna jest współpraca pacjenta z lekarzem. Nigdy nie należy samodzielnie zmieniać dawki ani odstawiać leków. Może to spowodować komplikacje w procesie leczenia i nieprzyjemne skutki uboczne.

Psychoterapeuta – aby zostać psychoterapeutą, należy mieć ukończone studia, po których można rozpocząć szkolenie z zakresu psychoterapii (możliwe kierunki to psychologia, medycyna, pedagogika, socjologia, resocjalizacja). Takie szkolenie, w zależności od kierunku, trwa od dwóch do pięciu lat. W Polsce działają Towarzystwa zrzeszające profesjonalnych psychoterapeutów, przyznające certyfikaty potwierdzające nabyte umiejętności i kompetencje w prowadzeniu psychoterapii. Wybierając psychoterapeutę, warto zwracać uwagę na to, czy osoba jest w trakcie

lub czy ukończyła rekomendowane szkolenie, czy jest zrzeszona w Towarzystwie zawodowym oraz czy pracuje pod superwizją.

Superwizja to rozmowa z bardziej doświadczonym psychoterapeutą o prowadzonym procesie psychoterapii, aby zwiększyć jej efektywność. Dane pacjentów są objęte tajemnicą.

Psychoterapia to proces leczenia, zmiany przez szczególny rodzaj dialogu skoncentrowany na pacjencie/kliencie. Uczestnictwo w procesie psychoterapii wymaga zaangażowania ze strony pacjenta/klienta. Aby psychoterapia była skuteczna, potrzeba stałości oraz regularności. Terapeuta ustala warunki, na których będzie się odbywała psychoterapia (terminy spotkań, ilość sesji tygodniowo itp.).





Jeśli zaistnieje potrzeba skorzystania ze wsparcia specjalisty, można się zwrócić do psychoterapeuty, lekarza psychiatry lub psychologa w placówkach niepublicznych, jak i skorzystać z ośrodków finansowanych z gminy lub NFZ.

6. Spotkanie z terapeutą – na co zwracać uwagę?

W związku z aktualnym brakiem w Polsce uregulowań prawnych dotyczących wykonywania zawodu psychologa i psychoterapeuty, istnieje ryzyko praktykowania tych zawodów przez osoby nieposiadające wystarczających kwalifikacji. Dlatego warto zwracać uwagę na kwalifikacje osoby, do której zwracamy się po pomoc.

Czym kierować się, szukając psychoterapeuty?

- czy odbył rekomendowane szkolenie w zakresie psychoterapii
- czy w praktyce stosuje podejścia o naukowo udowodnionej skuteczności
- czy jest członkiem profesjonalnego Towarzystwa z obowiązującym Kodeksem Etycznym

O co można pytać psychoterapeutę w trakcie konsultacji poprzedzających rozpoczęcie procesu psychoterapii?

- uprawnienia do prowadzenia psychoterapii – posiadane dyplomy, certyfikaty
- metodę pracy, ponieważ istnieją różne nurty, czyli sposoby pracy z pacjentami
- czy jest zrzeszony w towarzystwach naukowych
- czy poddaje swoją pracę procesowi superwizji

Czego nie powinien robić psychoterapeuta?

Każde Towarzystwo Psychoterapeutyczne w Polsce ma swój obowiązujący wszystkich członków Kodeks Etyczny. Do najważniejszych wspólnych zasad należą:



- **zakaz utrzymywania relacji osobistych oraz intymnych z pacjentem/klientem, w tym również dodawanie do portali społecznościowych – gdyż to naraża pacjenta na ekspozycję osobistego życia terapeuty,**
- **zakaz czerpania jakichkolwiek korzyści wizerunkowych, materialnych lub w inny sposób używania informacji pozyskanych w relacji terapeutycznej/w trakcie procesu psychoterapii,**
- **zakaz mówienia pacjentowi o swoim życiu osobistym i swoich trudnościach życiowych.**

7. Podsumowanie

Celem niniejszego opracowania jest przybliżenie podstawowych informacji dotyczących psychiki ludzkiej oraz istoty dbania o nią, jako wyrazu dojrzałości wewnętrznej.

Duża część opracowania jest poświęcona sposobom komunikacji międzyludzkiej, uwrażliwianiu na odczucia innych osób tak, aby wzmacniać umiejętność utrzymywania relacji.

Istotną częścią ludzkiego życia są kontakty społeczne oraz bliskie, intymne związki, z których możemy czerpać satysfakcję i siłę do podejmowania codziennych zadań. Nie oznacza to oczywiście, że są one pozbawione trudności i frustracji. Wręcz przeciwnie! Im bliżej dopuszczamy do siebie osoby, które kochamy, tym więcej silnych emocji i frustracji przeżywamy. Jednak wzajemna troska, czułość, zaangażowanie i empatia mogą pomagać w sytuacjach kryzysowych, umożliwiając wzajemny rozwój.

Odkrywanie się przed drugą osobą jest podejmowaniem pewnego ryzyka i może budzić w nas niepokój. Jednak warto czasem podjąć to wyzwanie i udać się w fascynującą podróż, jaką może być odkrywanie siebie i bliskiej nam osoby. Mam nadzieję, że informacje tu zawarte będą przydatne w codziennym życiu oraz sytuacjach, w których Ty sam/a lub ktoś Tobie bliski będzie potrzebował wsparcia drugiej osoby.

Notatki

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fundacja
Wspierania
Rodzin
Przystań

www.fwr-przystan.org



sieć pomocy

PSYCHOLOGICZNEJ



GDAŃSK

Dofinansowano ze środków
Miasta Gdańska

Skontaktuj się z nami:

Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju Osobowości Miła

tel. 505 034 567

Sieć Pomocy Psychologicznej

tel. 505 700 270

Autor: Katarzyna Wieczorek

Recenzent: prof. dr hab. Beata Pastwa-Wojciechowska

Skład i druk: 33 indeed

ISBN: : 978-83-936535-9-1

Wydawca: Fundacja Wspierania Rodzin przystań

80-425 Gdańsk, ul. Mickiewicza 9/11

www.oznaczeni.pl