

BEZPŁATNY BIULETYN INFORMACYJNY

Psychoterapia to nie wstyd – wspiera, zamiast oceniać!

Rozmowa z **Sabiną Myjak- psychologiem, psychoterapeutą poznawczo-behawioralny, koordynatorem Centrum Psychologii i Psychoterapii dla dzieci i młodzieży Euro-Medica w Rzeszowie**

Szukając pomocy z zakresu zdrowia psychicznego, możemy spotkać się z przynajmniej trzema rodzajami specjalistów – **psychologami, psychoterapeutami** oraz **psychiatrami**. Niejednokrotnie sporą trudnością sprawia decyzja jakiego specjalistę wybrać kiedy borykamy się trudnościami w sferze emocjonalnej. Teoretycznie przecież każdy z nich zajmuje się ludzką psychiką. Do kogo zatem się udać, gdy potrzebujemy pomocy lub wsparcia kiedy jesteśmy w kryzysie emocjonalnym lub problem dotyczy naszych bliskich i dzieci? Artykuł ten powinien pomóc przy wyborze odpowiedniej drogi.

Psycholog

W świetle obowiązującego prawa psychologiem jest osoba, która uzyskała w polskiej uczelni dyplom magistra psychologii lub uzyskała za granicą wykształcenie uznane za równorzędne w Rzeczypospolitej Polskiej. Ukończenie wyłącznie licencjackich lub podyplomowych studiów w zakresie psychologii, a także różnego rodzaju szkoleń czy kursów, nie daje prawa wykonywania zawodu. Podczas takich studiów zdobywa ogólną wiedzę z zakresu psychologii ale również dokonuje wyboru specjalności. Wśród tych specjalności możemy wymienić między innymi psychologię: szkolną, społeczną, kliniczną, biznesu, sportu. Psycholog jest uprawniony do przeprowadzania testów psychologicznych, diagnozowania i opiniowania, udzielania pomocy psychologicznej, prowadzenia doradztwa, poradnictwa oraz psychoedukacji. Psycholog nie zleca leczenia farmakologicznego i nie prowadzi psychoterapii, chyba że ukończył również dodatkowo szkołę terapeutyczną. Często zdarza się, że psycholog po kilku spotkaniach kieruje pacjenta do psychoterapeuty (na psychoterapię) lub psychiatry (na farmakoterapię).



Kiedy zgłosić się do psychologa?

- Jeśli borykasz się z codziennymi problemami emocjonalnymi i czujesz że nie jesteś w stanie sobie sam z nimi poradzić, a dotychczasowe sposoby radzenia sobie z nimi nie sprawdzają się i zawodzą.
- Jeśli potrzebujesz doraźnej pomocy w sytuacjach kryzysowych, takich jak rozpad związku, utrata pracy, choroba, śmierć kogoś bliskiego, a napięcie emocjonalne jest tak silne, że ciężko sobie samemu poradzić.
- Jeśli odczuwasz, że coś jest nie tak w Twoim życiu, chciałbyś zmiany, a nie wiesz do jakiego specjalisty się udać- psycholog przeprowadzi diagnozę i pomoże wybrać i dobrać odpowiednią pomoc do problemów i potrzeb.

Psychoterapeuta

Psychoterapeuta to osoba, która posiada tytuł magistra, a konkretnie wyższe wykształcenie psychologiczne, pedagogiczne, socjologiczne lub medyczne (czyli niekoniecznie musi być psychologiem) i ukończyła szkolenie (trwające w Polsce na ogół 4-5 lat), zakończone egzaminem i wydaniem certyfikatu lub jest w trakcie tego szkolenia (po co najmniej 2 roku) i ubiega się o certyfikat psychoterapeuty. W ramach szkolenia z psychoterapii konieczne jest zaliczenie zajęć teoretyczno-praktycznych, odbycie stażu klinicznego, przejście własnej terapii i poddawanie pracy regularnej superwizji, co oznacza, że psychoterapeuta konsultuje swoją pracę z bardziej doświadczonym terapeutą, posiadającym certyfikat superwizora. Główne szkoły terapii w Polsce reprezentują różne nurty m.in.: poznawczo-behawioralny, systemowy, psychodynamiczny, gestalt. Różnice między nimi dotyczą powstawania zaburzeń psychicznych, podejścia do relacji terapeutycznej i sposobu prowadzenia terapii. Psychoterapeuta może prowadzić terapię indywidualną dzieci, młodzieży i dorosłych a także psychoterapię par, rodzinną (systemową) i grupową.

Psychoterapia jest pracą nad powrotem do równowagi psychicznej lub lepszym poznaniem siebie, swoich emocji i rozwojem osobistym. Jej celem jest dokonanie konkretnych zmian w przeżywaniu, myśleniu i zachowaniu pacjenta, przepracowanie problemów obecnych lub z przeszłości, rozwój kompetencji emocjonalnych, samoświadomości, poprawa relacji, samooceny i motywacji.

Warto umówić się do psychoterapeuty, jeżeli:

- Skieruje Cię do niego Twój psycholog, ponieważ rozwiązanie Twoich trudności wymaga głębszej, terapeutycznej pracy, która wykracza poza jego kompetencje.
- Skieruje Cię do niego Twój psychiatra, ponieważ w większości przypadków terapia łączona (farmakoterapia plus psychoterapia) jest bardziej skuteczna i często zalecana.
- Masz długotrwałe problemy w jakiejś dziedzinie życia, odnosisz wrażenie, że popełniasz wciąż te same błędy, nie możesz uwolnić się od bolesnych wspomnień i doznanych krzywd, które utrudniają Ci codzienne funkcjonowanie.
- Masz potrzebę dokonania zmiany w swoim życiu, chcesz lepiej poznać siebie, zależy Ci na rozwoju osobistym i lepszym funkcjonowaniu w różnych sferach.

Psychiatra

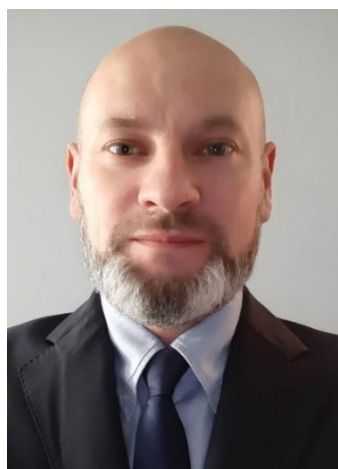
Psychiatra to lekarz medycyny, posiadający specjalizację z psychiatrii. Zajmuje się diagnozą i leczeniem chorób oraz zaburzeń psychicznych. Pomoże Ci głównie poprzez dobór leków (farmakoterapia). Jest uprawniony do prowadzenia farmakoterapii, wypisywania recept, wystawiania zwolnień i skierowań do szpitala. Jeżeli nie ukończył dodatkowo szkoły psychoterapeutycznej, nie prowadzi psychoterapii.

Warto umówić się do psychiatry, jeżeli:

- Skieruje Cię do niego lekarz pierwszego kontaktu, psycholog lub psychoterapeuta.
- Masz myśli samobójcze – Tutaj kluczowe może być włączenie farmakoterapii i interwencja psychiatry oraz innych specjalistów, dlatego nie zwlekaj!
- Odczuwasz długotrwałe obniżenie nastroju, smutek, zmęczenie, drażliwość lub lęk, do niczego nie masz siły, nie masz na nic ochoty, zauważasz niepokojące zmiany w swoim rytmie dobowym, sposobie odżywiania się, aktywności seksualnej- psychiatra diagnozuje, przepisze leki i ewentualnie skieruje na dalsze leczenie – psychoterapię lub wsparcie psychologiczne

Podsumowanie

- Jeśli doświadczasz problemów psychicznych umów się na wstępną konsultację z psychologiem, który na podstawie zebranego wywiadu postawi diagnozę i zaproponuje Ci odpowiednie leczenie - pomoc psychologiczną, psychoterapię lub farmakoterapię.
- W przypadku ciężkiej depresji i poważnych chorób psychicznych (psychozy, choroby afektywnej dwubiegunowej) farmakoterapia jest główną metodą leczenia. Natomiast w przypadku innych zaburzeń psychicznych (np. zaburzeń lękowych, depresji o mniejszym nasileniu, zaburzeń snu, odżywiania) rekomendowaną i dominującą metodą leczenia jest psychoterapia.



Rafał Śliż - rzecznik prasowy Podkarpackiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ w Rzeszowie

Gdzie można uzyskać pomoc? Ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej to miejsce, gdzie dzieci i młodzież mogą uzyskać pomoc w przypadku występowania niepokojących objawów związanych z problemami psychicznymi (osoby poniżej 18 r.ż. muszą posiadać zgodę rodzica bądź opiekuna prawnego). W ramach pomocy można bezpłatnie i bez skierowania skorzystać z następujących świadczeń: porada psychologiczna diagnostyczna, porada psychologiczna, sesja psychoterapii indywidualnej, sesja psychoterapii rodzinnej, sesja psychoterapii grupowej, sesja wsparcia psychospołecznego lub porada domowa. Praca ośrodków oparta jest przede wszystkim na realizacji świadczeń w środowisku. Z tego powodu zalecany jest wybór ośrodka jak najbliżej miejsca zamieszkania. Na terenie Podkarpacia jest 17 takich ośrodków. Szczegółowy wykaz na stronie internetowej NFZ lub bezpłatnej infolinii 800 190 590.

Gdy pomoc takiego ośrodka jest niewystarczająca, bądź młody człowiek otrzymuje skierowanie od lekarza (również rodzinnego), może udać się do jednej z wielu poradni, które oferują pomoc w tym zakresie. Poradnia zdrowia psychicznego (37 miejsc) oraz poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży (5 miejsc) nie wymaga skierowania. Skierowanie konieczne jest zaś do takich placówek jak: poradnia leczenia nerwic (3 w województwie), poradnia dla osób z autyzmem dziecięcym lub innymi całościowymi zaburzeniami rozwoju (7 miejsc), 8 poradni psychologicznych, 1 oddział dzienny psychiatryczny rehabilitacyjny dla dzieci i młodzieży czy 2 oddziały dzienne leczenia zaburzeń nerwicowych. Szczegółowy wykaz na stronie internetowej NFZ lub bezpłatnej infolinii 800 190 590.

Centrum Zdrowia Psychicznego to miejsce, w którym można dostać natychmiast bezpłatne wsparcie przez całą dobę. Bez skierowania, bez zapisywania się na wizytę. Pomoc dostosowana jest do potrzeb. Może obejmować wizyty w poradni, pobyt na oddziale dziennym lub całodobowym, wsparcie zespołu leczenia środowiskowego, który odwiedza pacjenta w domu, by pomagać jemu i jego rodzinie. Indywidualny plan leczenia opracowują specjaliści na podstawie kontaktu z osobą doświadczającą kryzysu psychicznego. Na chwilę obecną są dwa: Centrum Zdrowia Psychicznego w Nowej Dębie oraz Centrum Zdrowia Psychicznego w Jarosławiu. Prowadzone są obecnie prace, aby na terenie Podkarpacia powstało kolejnych 6 centrów.