



PRZEŁOM W POMAGANIU

ETYKA POMAGANIA Z NOWOCZESNYM PODEJŚCIEM

ZESZYT EDUKACYJNY
1/2025

PSYCHOLOG_ŻKA



PSYCHIATRA_KA



PSYCHOTERAPEUTA_KA



**USŁUGI
WSPARCIA
ZDROWIA
PSYCHICZNEGO**

Materiały dla ***specjalistów zawodów pomocowych*** i osób korzystających z ich wsparcia. Tworzone z myślą o ***rzeczywistych*** potrzebach oraz wyzwaniach współczesnej ***pomocy społecznej***.

Autorka:

Katarzyna Wacławczyk

pedagożka, trenerka antydyskryminacyjna, praktyczka i entuzjastka pomocy społecznej

Konsultantka merytoryczna:

Urszula Andruszko

psycholożka, psychoterapeutka w trakcie certyfikacji

Więcej na:

www.przelomwpomaganiu.pl

Zeszyt edukacyjny, w celu optymalizacji treści i struktury materiałów, został opracowany przy wsparciu sztucznej inteligencji.

Zeszyt Edukacyjny, traktuj jako bazę podstawowej, przystępnej i spójnej wiedzy, którą w procesie pomocowym można dostosowywać do indywidualnych potrzeb klienta_ki.

W środku znajdziesz:

 Podstawowe informacje nt. usług wsparcia zdrowia psychicznego.

 Gotowe schematy odpowiedzi na popularne pytania, lęki i obawy.

 Materiały stworzone z pełną świadomością specyfiki pracy w obszarze pomocy społecznej.

Zeszyty Edukacyjne powstają z myślą o specjalistach usług pomocowych, jednak korzystać z nich może każda osoba, która czuje, że treści w nich zawarte mogą pozytywnie wpłynąć na jakość udzielanych przez nią porad lub świadczonych usług.

jak korzystać? 

JAK KORZYSTAĆ?

SAMODZIELNE ZAPOZNANIE SIĘ Z TREŚCIĄ PRZEZ:

specjalistę_kę usług pomocowych.

🎯 Kluczowe informacje o nt. usług wspierania zdrowia psychicznego w jednym miejscu.

🧑 Gotowe schematy odpowiedzi na podstawowe pytania, lęki i obawy dot. usług wspierania zdrowia psychicznego, sformułowanie w duchu komunikacji empatycznej.

osobę korzystającą z wsparcia specjalisty_ki usług pomocowych.

😬 Dla tych, którzy wstydzą się rozmawiać nt. zdrowia psychicznego - podstawowa wiedza podana w przystępny sposób.

🏃➡️ Dla tych, którzy potrzebują tylko porady - możliwość zapoznania się z informacjami nt. usług wsparcia zdrowia psychicznego samodzielnie, we własnym tempie i w zakresie własnych potrzeb.

😬 Dla tych, którzy potrzebują informacji na temat tego, jak wygląda proces korzystania z usług wsparcia zdrowia psychicznego, czego mogą się spodziewać oraz jak zadbać o siebie i swój komfort w relacji ze specjalistą_ką.

c.d. jak korzystać 🏡

WSPÓLNE ZAPOZNANIE SIĘ Z TREŚCIĄ PRZEZ SPECJALISTĘ_KĘ ORAZ KLIENTA_KĘ.

Korzystanie z Zeszytów Edukacyjnych, jako gotowego narzędzia do pracy z klientem_ką pomaga:

-  uniknąć nieporozumień i nieścisłości w relacji pomocowej.
-  przyswoić podstawową wiedzę w ramach wykonywania codziennych obowiązków zawodowych.
-  oswoić się z prowadzeniem rozmów nt. zdrowia psychicznego w sposób spójny, wspierający i asertywny.

Dlaczego warto postawić na współpracę?

- ✓ Zaufanie - współpraca wspiera budowanie skutecznej relacji pomocowej oraz umożliwia lepsze zrozumienie potrzeb i możliwości klienta_ki.
- ✓ Jasność - współpraca pomaga na bieżąco wyjaśniać różnego rodzaju wątpliwości i trudne zagadnienia.
- ✓ Komfort - dzięki współpracy, klient_ka może liczyć na wsparcie w konstruktywnym radzeniu sobie z trudnymi emocjami, które mogą pojawić się podczas przyswajania niniejszych treści.

SPIS TREŚCI

PSYCHOLOG PSYCHOLOŻKA 7

Na jakie wsparcie możesz liczyć? 8

Jak pomaga? 9

Słowniczek. 10

PSYCHIATRA PSYCHIATRA 12

Na jakie wsparcie możesz liczyć? 13

Jak pomaga? 14

Słowniczek. 15

PSYCHOTERAPEUTA PSYCHOTERAPEUTKA 17

Na jakie wsparcie możesz liczyć? 18

Jak pomaga? 19

Słowniczek. 21

POPULARNE PYTANIA 23

LĘKI I OBAWY 35

DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW 39

PSYCHOLOG PSYCHOŁOŻKA



- ☞ Psycholog_żka to osoba, która ukończyła studia magisterskie na kierunku psychologia.
- ☞ Psychologowie_żki mogą pracować w różnych obszarach, takich jak psychologia kliniczna, psychologia społeczna, psychologia pracy czy psychologia wychowawcza.
- ☞ Psycholog_żka nie prowadzi psychoterapii (chyba, że dodatkowo ukończył_a szkolenie w tym kierunku), ale może oferować wsparcie w zakresie diagnozy, poradnictwa i interwencji psychologicznej.
- ☞ Psycholog_żka nie ma uprawnień do przepisywania leków.

PSYCHOLOG_ŻKA

NA JAKIE WSPARCIE
MOŻESZ LICZYĆ?



PSYCHOLOG_ŻKA POMOŻE, KIEDY POTRZEBUJESZ:

- ☞ rozmowy o trudnościach dnia codziennego.
- ☞ doraźnego wsparcia w kryzysie.
- ☞ pomocy w wyborze dalszego wsparcia lub leczenia.
- ☞ diagnozy – jeśli ma odpowiednie kwalifikacje do przeprowadzania testów i badań psychologicznych.
- ☞ psychoedukacji, a więc czujesz potrzebę dowiedzieć się więcej na temat zdrowia psychicznego, mechanizmów radzenia sobie ze stresem, czy technik relaksacji.
- ☞ wsparcia w radzeniu sobie z chorobą przewlekłą swoją lub bliskich.
- ☞ pomocy w pracy nad samoświadomością, pewnością siebie oraz umiejętnościami społecznymi.
- ☞ wsparcia w radzeniu sobie z trudnościami wychowawczymi, w relacjach z dziećmi lub adaptacją do roli rodzica.

PSYCHOLOG_ŻKA

JAK POMAGA?



ROZMOWA I WSPARCIE:

Wsluchiwanie się w wypowiedzi klienta_ki, zadawanie pytań, proponowanie strategii radzenia sobie ze zgłaszanymi trudnościami.

DIAGNOZA PSYCHOLOGICZNA:

Ocena objawów i zgłaszanych trudności, przeprowadzanie testów psychologicznych, postawienie diagnozy psychologicznej.

PSYCHOEDUKACJA:

Wyjaśnianie i przekazywanie wiedzy nt. zagadnień związanych ze zdrowiem psychicznym człowieka, np. technik radzenia sobie z różnego rodzaju trudnościami.

KIEROWANIE DALEJ:

Psycholog_żka na podstawie zebranych informacji, może uznać, że zasadnym będzie skierowanie klienta_ki do innego specjalisty_ki zdrowia psychicznego.

SŁOWNICZEK



Trudności dnia codziennego - są związane z różnymi obszarami życia, takimi jak praca, rodzina, związki, zdrowie czy obowiązki domowe. Nie zawsze są one poważne na tyle, by wymagały interwencji psychiatrycznej, ale mogą powodować stres, frustrację lub obniżenie jakości życia.

Wsparcie doraźne - oznacza natychmiastową, krótkoterminową pomoc w sytuacjach, w których osoba doświadcza nagłego kryzysu, silnego stresu lub trudności, które wymagają szybkiej interwencji. To forma wsparcia, która ma na celu stabilizację stanu emocjonalnego i zapobieżenie pogorszeniu się sytuacji, ale nie jest długoterminową terapią czy głębszą pracą nad problemami.

Diagnoza psychologiczna - oznacza proces oceny i zrozumienia stanu psychicznego, emocjonalnego lub behawioralnego osoby korzystającej ze wsparcia, w celu określenia, z jakimi trudnościami się zmagają i jakie mogą być ich przyczyny. Diagnoza jest kluczowym elementem pracy psychologa, ponieważ pozwala na ustalenie odpowiedniego planu pomocy – czy to w formie wsparcia psychologicznego, psychoterapii, czy leczenia psychiatrycznego.

SŁOWNICZEK



Mechanizmy radzenia sobie ze stresem - to strategie, techniki lub sposoby, których używamy, aby poradzić sobie z trudnymi sytuacjami, stresem lub negatywnymi emocjami. Mechanizmy te mogą być zarówno świadome, jak i nieświadome, a ich skuteczność zależy od tego, czy są zdrowe i adaptacyjne, czy też szkodliwe i dezadaptacyjne.

Techniki relaksacji - to metody lub ćwiczenia, które pomagają zmniejszyć napięcie fizyczne i psychiczne, uspokoić umysł oraz zrelaksować ciało.

Choroba przewlekła - to długotrwałe schorzenie, które trwa przez wiele miesięcy, lat, a nawet całe życie. Choroby przewlekłe często wymagają stałego leczenia, kontroli i zmiany stylu życia.

Adaptacja do roli rodzica - oznacza proces przystosowywania się do nowej sytuacji życiowej, jaką jest bycie rodzicem. To zmiana, która wiąże się z wieloma wyzwaniami emocjonalnymi, społecznymi i praktycznymi.

PSYCHIATRA PSYCHIATRKA



☞ Psychiatra_ka to specjalista_ka medycyny, który_a ukończył_a studia medyczne oraz rezydenturę w zakresie psychiatrii (trwającą zazwyczaj 5 lat).

☞ Psychiatra_ka posiada wiedzę z zakresu diagnozowania i leczenia zaburzeń oraz chorób psychicznych.

☞ Psychiatra_ka jako lekarz_ka ma uprawnienia do przepisywania leków, prowadzenia diagnostyki medycznej, wystawiania zwolnień lekarskich oraz zaświadczeń dotyczących stanu zdrowia.



PSYCHIATRA_KA

**NA JAKIE WSPARCIE
MOŻESZ LICZYĆ?**



WARTO SKORZYSTAĆ Z POMOCY PSYCHIATRY_KI, GDY DOŚWIADCZASZ:

- ☞ zaburzeń psychicznych (lub podejrzewasz, że możesz ich doświadczać).
- ☞ chorób psychicznych (lub podejrzewasz, że możesz ich doświadczać).
- ☞ myśli samobójczych lub masz tendencję do samookaleczeń.
- ☞ nasilonych objawów związanych ze zdrowiem psychicznym (np. silnego lęku lub ataków paniki).
- ☞ problemów ze snem, apetytem lub energią (które utrudniają Ci codzienne funkcjonowanie).
- ☞ trudności w radzeniu sobie z emocjami lub zachowaniami, które wpływają na Twoje życie osobiste, zawodowe lub społeczne.
- ☞ kryzysów psychicznych, np. po traumie, utracie bliskiej osoby lub w wyniku przewlekłego stresu.



PSYCHIATRA_KA

JAK POMAGA?



DIAGNOZA MEDYCZNA:

Ocena objawów, rozpoczęcie procesu diagnozy, postawienie diagnozy medycznej.

PSYCHOEDUKACJA:

Wyjaśnienie, na czym polega dolegliwość pacjenta_ki i jak ją leczyć.

FARMAKOTERAPIA:

Dostosowywanie leków i dawek do potrzeb pacjenta_ki. Przepisywanie leków. Monitorowanie przebiegu leczenia farmakologicznego.

KONSULTACJE I MONITOROWANIE:

Regularne spotkania w celu oceny skuteczności leczenia i ewentualnej modyfikacji terapii.

WSPÓŁPRACA Z INNYMI SPECJALISTAMI:

Psychiatra_ka może współpracować z psychologiem_żką, psychoterapeutą_ką lub innymi specjalistami_kami, w celu zapewnienia kompleksowej opieki.

SŁOWNICZEK



Zaburzenia psychiczne - to stany, w których występują poważne zakłócenia w funkcjonowaniu emocjonalnym, poznawczym (myślenie) lub behawioralnym (zachowanie), które znacząco utrudniają codzienne życie, relacje z innymi lub zdolność do radzenia sobie z wyzwaniami codzienności. Zaburzenia psychiczne mogą mieć różne przyczyny, w tym biologiczne (np. genetyka, chemia mózgu), psychologiczne (np. trauma, stres) i środowiskowe (np. trudne warunki życiowe).

Choroba psychiczna - to poważne, zazwyczaj przewlekłe schorzenie o wyraźnym podłożu biologicznym (np. nieprawidłowości w strukturze lub funkcjonowaniu mózgu, zaburzenia neurochemiczne, genetyczne), które powoduje głębokie zakłócenia w postrzeganiu rzeczywistości, emocjach, myśleniu lub zachowaniu. Choroby psychiczne często znacznie wpływają na funkcjonowanie społeczne oraz zawodowe i zwykle wymagają specjalistycznego leczenia psychiatrycznego

Myśli samobójcze - to powtarzające się myśli o odebraniu sobie życia. Mogą one przybierać różne formy - od przelotnych rozważań na temat śmierci po szczegółowe plany popełnienia samobójstwa. Myśli samobójcze są poważnym sygnałem ostrzegawczym, że dana osoba doświadcza głębokiego cierpienia emocjonalnego i potrzebuje natychmiastowej pomocy.

SŁOWNICZEK



Tendencja do samookaleczeń - skłonność do celowego zadawania sobie fizycznej krzywdy w celu poradzenia sobie z trudnymi emocjami, stresem lub psychicznym cierpieniem. Samookaleczenia nie są zwykle związane z chęcią odebrania sobie życia, ale stanowią sposób na rozładowanie napięcia emocjonalnego lub wyrażenie wewnętrznego bólu, którego osoba nie potrafi inaczej wyrazić.

Formy samookaleczeń:

- Cięcie się ostrymi przedmiotami (np. nożem, żyletką).
- Poparzenia (np. zapalniczką, gorącym przedmiotem).
- Drapanie się do krwi.
- Uderzanie głową lub innymi częściami ciała o twarde powierzchnie.
- Gryzienie siebie.
- Wrywanie włosów.

Trudności w radzeniu sobie z emocjami lub zachowaniami - oznaczają, że dana osoba ma problemy z kontrolowaniem swoich emocji lub przeżywaniem ich w sposób konstruktywny. Może to prowadzić do zachowań, które są szkodliwe dla niej samej lub dla innych, a także do uczucia przytłoczenia, bezradności lub utraty kontroli nad swoim życiem.

Kryzys psychiczny - to intensywny, nagły stan przeciążenia, w którym osoba nie jest w stanie poradzić sobie z trudną sytuacją, emocjami lub stresem za pomocą swoich “codziennych” mechanizmów radzenia sobie.

PSYCHOTERAPEUTA PSYCHOTERAPEUTKA



- ☞ Psychoterapeuta_ka to specjalista_ka, który_a ukończył_a szkolenie psychoterapeutyczne zwykle trwające 4–6 lat.
 - Aby zostać psychoterapeut_ką, należy ukończyć kursy i szkolenia akredytowane przez towarzystwa psychoterapeutyczne.
 - Praca psychoterapeuty_ki powinna być regularnie poddawana superwizji (konsultacjach z bardziej doświadczonymi terapeutami).
 - W części szkoleń psychoterapeutycznych wymagane jest przejście własnej psychoterapii.
- ☞ Psychoterapeut_ka może pracować w różnych nurtach terapeutycznych, takich jak psychodynamiczny, psychoanalityczny, poznawczo-behawioralny (CBT), humanistyczno-doświadczeniowy, systemowy czy integracyjny, dostosowując metody pracy do potrzeb osoby klienckiej.
- ☞ Psychoterapeuta_ka nie ma uprawnień do przepisywania leków.



PSYCHOTERAPEUTA_KA

NA JAKIE WSPARCIE
MOŻESZ LICZYĆ?



WARTO SKORZYSTAĆ Z POMOCY PSYCHOTERAPEUTY_KI, JEŚLI POTRZEBUJESZ:

- ☞ przełamać nawyki, które negatywnie wpływają na Twoje codzienne funkcjonowanie, jak np. unikanie, prokrastynacja czy destrukcyjne schematy myślenia.
- ☞ zrozumieć i lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami, takimi jak smutek, lęk, złość czy poczucie winy.
- ☞ pomocy w radzeniu sobie z kryzysami życiowymi, np. utratą pracy, rozwodem, żałobą.
- ☞ pomocy w budowaniu zdrowych relacji, rozwiązywaniu konfliktów i lepszej komunikacji.
- ☞ wsparcia w zwiększaniu samoświadomości, pewności siebie i realizacji celów życiowych.
- ☞ pomocy w przepracowaniu trudnych doświadczeń z przeszłości.
- ☞ wsparcia w doświadczaniu zaburzeń i chorób psychicznych.



PSYCHOTERAPEUTA_KA

JAK POMAGA?



DIAGNOZA OBSZARÓW TRUDNOŚCI:

Analiza potrzeb klienta_ki oraz czynników, które wpływają na jego_ej trudności.

POMOC W OKREŚLENIU CELU/ÓW PSYCHOTERAPII:

Ustalenie nad czym klient_ka chce pracować w ramach procesu psychoterapeutycznego (np. poprawa relacji, radzenie sobie z lękiem).

REGULARNE SESJE:

Regularne spotkania z klientem_ką, aby pracować nad ustalonymi celami. Częstotliwość spotkań jest zależna od nurtu psychoterapeutycznego oraz od możliwości psychoterapeuty lub instytucji/organizacji w której pracuje.

PROWADZENIE I POMOC W PRZEPRACOWYWANIU EMOCJI:

Wspieranie klienta_ki w radzeniu sobie z trudnymi uczuciami i emocjami, takimi jak smutek, lęk czy złość.



PSYCHOTERAPEUTA_KA

JAK POMAGA?



NAUKA NOWYCH UMIEJĘTNOŚCI:

Prezentacja i motywowanie do stosowania np. proponowanych technik radzenia sobie ze stresem lub metod skuteczniejszej komunikacji.

POMOC W PRACY NAD ZMIANĄ DOTYCHCZASOWYCH POSTAW I ZACHOWAŃ:

Pomoc w identyfikacji i zmianie schematów myślenia i/lub zachowania.

WSPÓŁPRACA Z INNYMI SPECJALISTAMI:

Psychoterapeuta_ka może współpracować z innymi specjalistami_kami, w celu zapewnienia kompleksowej opieki.

PODSUMOWANIE I ZAKOŃCZENIE PSYCHOTERAPII:

Wspólne podsumowanie osiągnięć klienta_ki i przygotowanie jego_ej do samodzielnego radzenia sobie po zakończeniu psychoterapii.

SŁOWNICZEK



Nawyki, które negatywnie wpływają na codzienne funkcjonowanie - w kontekście psychoterapii, to powtarzające się zachowania, myśli lub reakcje emocjonalne, które utrudniają osiąganie celów, obniżają jakość życia lub szkodzą relacjom z innymi. Te nawyki często są automatyczne i trudne do zmiany bez świadomej pracy nad sobą (np. unikanie, prokrastynacja, negatywne myślenie, nadmierne zamartwianie się, perfekcjonizm, nadużywanie substancji lub zachowań, izolowanie się, impulsywne reakcje).

Budowanie zdrowych relacji - oznacza rozwijanie i utrzymywanie satysfakcjonujących, opartych na wzajemnym szacunku i zrozumieniu więzi z innymi ludźmi. Zdrowa relacja charakteryzuje się równowagą, wsparciem i konstruktywnym rozwiązywaniem konfliktów.

Samoświadomość - to zdolność do rozumienia siebie, swoich emocji, myśli, potrzeb, wartości, mocnych i słabych stron oraz tego, jak te elementy wpływają na Twoje zachowanie i relacje z innymi.

Unikanie - to strategia polegająca na ucieczce od trudnych sytuacji, emocji lub myśli. Osoba unikająca może wycofywać się z relacji, rezygnować z wyzwań lub ignorować problemy, aby nie doświadczać dyskomfortu.

Prokrastynacja - to odkładanie ważnych zadań na później, mimo świadomości, że może to mieć negatywne konsekwencje.



SŁOWNICZEK



Destrukcyjne schematy myślenia - to negatywne, automatyczne wzorce myślowe, które wpływają na emocje i zachowania. Mogą prowadzić do zniekształconego postrzegania siebie, innych i świata.

Przykłady:

- Czarno-białe myślenie: „Jeśli nie jestem idealny_a, to jestem beznadziejny_a.”
- Katastrofizacja: „Na pewno wszystko pójdzie nie tak.”
- Personalizacja: „To moja wina, że on jest smutny.”
- Nadmierne uogólnianie: „Zawsze mi nie wychodzi.”

Przepracowywanie trudnych doświadczeń z przeszłości - oznacza proces świadomego zmierzenia się z bolesnymi lub traumatycznymi wydarzeniami, które miały miejsce wcześniej w Twoim życiu, aby zrozumieć ich wpływ na Twoje obecne emocje, myśli i zachowania. Celem tego procesu jest uwolnienie się od negatywnych skutków tych doświadczeń, odzyskanie kontroli nad swoim życiem i zbudowanie zdrowszego podejścia do siebie i innych.

POPULARNE PYTANIA



CZYM RÓŻNI SIĘ ZAWÓD PSYCHOLOGA_ŻKI OD PSYCHOTERAPEUTY_KI?

Psycholog_żka: Zajmuje się diagnozą psychologiczną, poradnictwem, wsparciem psychologicznym oraz może prowadzić terapię psychologiczną (w zależności od posiadanych uprawnień i potrzeb klienta_ki). Nie prowadzi psychoterapii (chyba że ma dodatkowe kwalifikacje).

Psychoterapeuta_ka: Prowadzi psychoterapię, która ma na celu głębszą pracę np. nad problemami emocjonalnymi, zaburzeniami psychicznymi lub trudnościami w relacjach.

CZY SAMO PÓJŚCIE NA WIZYTĘ DO SPECJALISTY_KI ZDROWIA PSYCHICZNEGO MI POMOŻE?

Samo pójście do specjalisty_ki zdrowia psychicznego to ważny **pierwszy krok**, ale to, czy i jak bardzo Ci pomoże, zależy od kilku czynników. Psycholog_żka, psychoterapeuta_ka lub psychiatra_ka może zapewnić Ci wsparcie, narzędzia i przestrzeń do pracy nad sobą, ale to Twoje zaangażowanie i gotowość do zmian są kluczowe dla osiągnięcia pozytywnych efektów. **Ostatecznie tylko Ty jesteś odpowiedzialny_a** za to, czy i w jaki sposób wprowadzisz proponowane zmiany do swojej codzienności.

POPULARNE PYTANIA

“

**BLISCY MÓWIĄ MI, ŻEBYM
UDAŁ_A SIĘ NA TERAPIĘ, MOIM
ZDANIEM, WSZYSTKO JEST
ZE MNĄ W PORZĄDKU. CO MAM
O TYM MYŚLEĆ?**

To zupełnie naturalne, że masz wątpliwości, gdy bliscy sugerują Ci wizytę u psychologa_żki lub psycho-terapeuty_ki. Często trudno jest nam samym ocenić, czy nasze trudności wymagają profesjonalnego wsparcia, zwłaszcza jeśli wydaje nam się, że „jakoś sobie radzimy”. Jednak warto pamiętać, że prośba o pomoc nie jest oznaką słabości, a troski o siebie.

Bliscy często widzą Cię z innej perspektywy niż Ty sam_a siebie widzisz. Zauważają zmiany w Twoim zachowaniu, nastroju lub sposobie radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami, które Tobie wydają się być „normalne”. Tego rodzaju sugestie często wynikają z troski o Ciebie.

🧐 Czy warto rozważyć wizytę?

Nawet jeśli wydaje Ci się, że „wszystko jest okej”, możesz pomyśleć o tym jak o inwestycji w siebie.

🧐 A co, jeśli czujesz silny opór?

Warto pamiętać, że nastawienie odgrywa kluczową rolę w tym, jak przebiegnie proces terapeutyczny i jakie będą jego efekty. Jeśli pójdziesz na spotkanie z przekonaniem, że „to nie ma sensu” lub „nie potrzebuję pomocy”, może być Ci trudno otworzyć się przed specjalistą_ką, a sama wizyta może zostać odebrana jako „nieudana”. Zastanów się nad tym z czego może wynikać Twój opór.

POPULARNE PYTANIA



CZY PSYCHOLOG_ZKA LUB PSYCHOTERAPEUTA_KA MOŻE MÓWIĆ RZECZY, KTÓRE MI SIĘ NIE PODOBAJĄ LUB UZNAM JE ZA "NIEMIŁĘ"?

Specjaliści_tki zdrowia psychicznego nie mówią tylko miłych rzeczy. Ich rolą jest pomóc Ci zrozumieć siebie i swoje problemy, co czasem może wiązać się z trudnymi lub niewygodnymi rozmowami. **Specjalista_ka nie jest po to, aby wyłącznie Cię chwalić czy mówić tylko to, co chcesz usłyszeć.** Jego_ej zadaniem jest być szczerym_ą i wspierającym_ą, nawet jeśli oznacza to poruszanie trudnych tematów. Warto wiedzieć, że podczas korzystania z tego rodzaju wsparcia **możesz zgłaszać własne uwagi, refleksje, odczucia i obawy.** Spotkanie z drugim człowiekiem w jakimkolwiek kontekście może wywoływać różne reakcje daj sobie i specjaliście_tce na to przestrzeń i zgodę.



JAK DŁUGO POWINNAM_IENEM KORZYSTAĆ Z WSPARCIA TERAPEUTYCZNEGO, ŻEBY ZACZĄĆ WIDZIEĆ EFEKTY?

Czas trwania terapii psychologicznej i psychoterapii zależy od kilku czynników, takich jak rodzaj problemu, cele współpracy, Twoje zaangażowanie w proces terapeutyczny oraz podejście psychoterapeuty. Nie ma jednej uniwersalnej odpowiedzi, ale dam ogólne ramy, które pomogą Ci zrozumieć, czego możesz się spodziewać.



Terapia krótkoterminowa (kilka tygodni do kilku miesięcy)

Kiedy: Jeśli masz konkretny, dobrze zdefiniowany problem, np. trudności w radzeniu sobie ze stresem, lęk przed wystąpieniami publicznymi lub chcesz poprawić umiejętności komunikacyjne.

Czas trwania: Zazwyczaj 6–12 sesji, odbywających się co tydzień lub co dwa tygodnie.

Efekty: Możesz zacząć zauważać poprawę już po kilku spotkaniach, zwłaszcza jeśli pracujesz nad konkretnymi umiejętnościami (np. techniki relaksacyjne, asertywność).

Terapia średnioterminowa (kilka miesięcy do roku)

Kiedy: Jeśli zmagasz się z bardziej złożonymi problemami, takimi jak umiarkowana depresja, zaburzenia lękowe, trudności w relacjach lub chcesz przepracować traumy z przeszłości.

Czas trwania: Zazwyczaj 3–12 miesięcy, z sesjami odbywającymi się co tydzień lub co dwa tygodnie.

Efekty: Pierwsze pozytywne zmiany mogą pojawić się po 2–3 miesiącach, ale głębsze efekty wymagają dłuższej pracy.

Terapia długoterminowa (rok lub dłużej)

Kiedy: Jeśli masz głębokie, długotrwałe problemy, takie jak złożone traumy, zaburzenia osobowości, przewlekłe zaburzenia nastroju lub chcesz dokonać znaczących zmian w swoim życiu.

Czas trwania: Rok lub dłużej, z sesjami odbywającymi się co tydzień, a później rzadziej (np. co dwa tygodnie lub raz w miesiącu).

Efekty: Pierwsze zmiany mogą być widoczne po kilku miesiącach, ale pełne korzyści wymagają długotrwałej pracy.



Co wpływa na czas trwania terapii?

Rodzaj problemu: Łagodne trudności wymagają mniej czasu niż złożone zaburzenia.

Twoje cele: Jeśli chcesz przepracować głębokie traumy, terapia będzie trwała dłużej niż w przypadku pracy nad konkretnymi umiejętnościami.

Twoje zaangażowanie: Im bardziej jesteś zaangażowany w terapię (np. wykonujesz „zadania domowe”, pracujesz nad sobą poza sesjami), tym szybciej możesz zobaczyć efekty.

Podejście terapeuty: Różne podejścia terapeutyczne (np. terapia poznawczo-behawioralna, psychodynamiczna) mają różne ramy czasowe.



CZY WIZYTA U SPECJALISTY_KI ZDROWIA PSYCHICZNEGO JEST MOŻLIWA „NA NFZ”?

Tak, wizyta u psychologa_żki, psychoterapeuty_ki oraz psychiatry_ki jest możliwa w ramach ubezpieczenia NFZ.

Gdzie szukać pomocy?

 **Poradnie zdrowia psychicznego:** To miejsca, gdzie możesz skorzystać z pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej w ramach ubezpieczenia NFZ.

 **Ośrodki interwencji kryzysowej:** Często oferują darmową pomoc psychologiczną bez skierowania, zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych.

 **Telefony zaufania:** Jeśli potrzebujesz natychmiastowego wsparcia, możesz skorzystać z darmowych telefonów zaufania.

POPULARNE PYTANIA



PSYCHIATRA_KA ZALECIŁ_A MI BRANIE LEKÓW. JA MAM JEDNAK WOBEC TEGO WIELE OBAW. CZY LEKI ZAPISANE PRZEZ LEKARZĄ_KĘ MOGĄ MI ZASZKODZIĆ LUB MNIE "OTUMANIĆ"?

Twoje obawy są całkowicie zrozumiałe – wiele osób ma podobne wątpliwości przed rozpoczęciem farmakoterapii. Psychiatra_ka dobiera leczenie indywidualnie do Twoich potrzeb i stanu zdrowia, a jego_ej celem jest pomóc, a nie zaszkodzić.

By lepiej zrozumieć jak zapisane leki wpłyną na Ciebie i Twoje codzienne funkcjonowanie, pamiętaj o poniższych rzeczach:

Szczerą rozmowa z psychiatrą_ką:

Powiedz o swoich obawach i zapytaj o możliwe skutki uboczne. Psychiatra_ka powinien_na wyjaśnić, czego możesz się spodziewać.

Jeśli obawiasz się konkretnych leków - zapytaj o alternatywy.

Stopniowe wprowadzanie leków:

Rozpoczynając farmakoterapię, zalecane leki wprowadza się stopniowo – przy współpracy z psychiatrą_ką – zaczynasz od małych dawek i stopniowo je zwiększasz, aby Twój organizm mógł się do nich przyzwyczaić.

Monitorowanie samopoczucia:

Obserwuj, jak reagujesz na leki. Jeśli pojawią się niepokojące skutki uboczne, poinformuj o tym psychiatrę_kę.



🧠 **Połączenie z terapią:**

Leki mogą być bardziej skuteczne, jeśli są połączone z psychoterapią. Wsparcie to, może np. pomóc Ci przepracować przyczyny problemów lub ich część oraz nauczyć się sobie z nimi radzić. To może zmniejszyć potrzebę długoterminowego przyjmowania leków.

Kiedy leki są naprawdę potrzebne?

Jeśli doświadczasz znacznych trudności w codziennym funkcjonowaniu. W tym zakresie najlepiej zwrócić się o diagnozę i poradę do specjalisty_ki.

Czy można odstawić leki, jeśli będą mi szkodzić?

Tak, ale zawsze pod kontrolą psychiatry_ki. Nagłe odstawienie leków może powodować nieprzyjemne objawy odstawienne. Psychiatra_ka pomoże Ci zmniejszać dawkę stopniowo.

! Ważne !

Leki stosowane w leczeniu psychiatrycznym są bezpieczne, **jeśli są przyjmowane zgodnie z zaleceniami lekarza_ki**. Mogą mieć skutki uboczne, jednak większość z nich jest łagodna i przejściowa. Jeśli masz obawy, **porozmawiaj z psychiatrą_ką – to Twój_a partner_ka w leczeniu**, który_a powinien_a uwzględnić Twoje potrzeby i obawy. Pamiętaj, że farmakoterapia to narzędzie, które ma Ci pomóc, a nie zaszkodzić.



POPULARNE PYTANIA

DLACZEGO JA MAM IŚĆ NA TERAPIĘ? PRZECIEŻ JA TU JESTEM OFIARĄ, A NIE OSOBĄ, KTÓRA POWINNA SIĘ LECZYĆ.

To zupełnie naturalne, że czujesz, że w danej sytuacji odgrywasz rolę ofiary i masz wątpliwości, dlaczego to Ty powinienesz_a szukać pomocy u specjalisty/zki zdrowia psychicznego. Twoje uczucia są ważne i zrozumiałe. Warto jednak spojrzeć na to z nieco innej perspektywy i wziąć pod uwagę, że terapia może być dla Ciebie pomocna.

Terapia to nie jest przyznanie się do winy:

Skorzystanie z psychoterapii lub terapii psychologicznej nie oznacza, że jesteś czegoś winny_a lub, że to Ty musisz się „naprawiać”. Terapia to przestrzeń, w której możesz przepracować swoje emocje, zrozumieć, co się stało, i odzyskać kontrolę nad swoim życiem.

Wsparcie w radzeniu sobie z traumą:

Jeśli doświadczyłeś_a czegoś trudnego, terapia może pomóc Ci poradzić sobie z konsekwencjami emocjonalnymi tych wydarzeń. To nie jest „leczenie Ciebie”, ale wsparcie w powrocie do równowagi.

Odzyskanie siły i poczucia sprawczości:

Psychoterapia lub terapia psychologiczna może pomóc Ci odzyskać poczucie kontroli nad swoim życiem. To miejsce, gdzie możesz nauczyć się, jak radzić sobie z trudnymi emocjami, budować zdrową samoocenę i stawiać granice.



Zrozumienie siebie i sytuacji:

Specjalista_ka zdrowia psychicznego pomoże Ci zrozumieć, jak przeżyte wydarzenia mogą wpływać na Twoje myśli, emocje i zachowania. To może dać Ci większą jasność i pomoc w podejmowaniu decyzji.

Przestrzeń na wyrażenie emocji:

Terapia to miejsce, gdzie możesz bezpiecznie wyrazić swoje emocje – złość, smutek, bezradność – bez obawy, że specjalista_ka Cię skrytykuje lub zbagatelizuje.



**MOJE DZIECKO JEST
UMIESZCZONE W PIECZY
ZASTĘPCZEJ. CHCĘ ŻEBY WRÓCIŁO
POD MOJĄ OPIEKĘ. CZY PODJĘCIE
TERAPII NIE ZASZKODZI
MI W SĄDZIE?**

Nie, pod warunkiem że aktywnie będziesz w niej uczestniczyć. Podjęcie terapii może być postrzegane jako dowód Twojej odpowiedzialności i zaangażowania w poprawę swojej sytuacji życiowej.

Oto kilka kluczowych informacji, które pomogą Ci zrozumieć, jak terapia może wpłynąć na Twoją sytuację prawną:

🔍 Sędzia_ina nie potraktuje terapii jako czegoś negatywnego (jeśli będziesz ją rzetelnie realizował_a). Wręcz przeciwnie – może to być dowód, że poważnie podchodzisz do swojej roli rodzicielskiej i aktywnie podejmujesz działania, by w przyszłości zapewnić dziecku stabilne i bezpieczne środowisko do rozwoju.



🧠 Terapia może pomóc Ci zrozumieć, co doprowadziło do sytuacji, w której dziecko/ci trafiło/y do pieczy zastępczej.

💬 Specjalista_ka może pomóc Ci przygotować się do rozmów z pracownikami_czkami placówek opiekuńczo-wychowawczych, sądu, pomocy społecznej czy mediatorami.



JESTEM W KONFLIKCIE Z DRUGIM RODZICEM MOJEGO DZIECKA. PADA WIELE OSKARŻEŃ. DORADZONO MI PODJĘCIE Z TERAPII. CZY, JEŚLI TO ZROBIĘ, BĘDZIE TO DLA SĄDU JEDNOZNACZNE Z PRYZNANIEM SIĘ DO TEGO, ŻE NIE JESTEM DOBRYM RODZICEM?

Korzystanie z terapii nie jest dowodem na to, że ktoś jest złym rodzicem. Wręcz przeciwnie – może to być postrzegane jako dowód Twojej dojrzałości i odpowiedzialności.

Oto kilka ważnych punktów, które pomogą Ci zrozumieć, dlaczego terapia może być korzystna w Twojej sytuacji:

👉 Korzystanie z psychoterapii lub terapii psychologicznej pokazuje, że zależy Ci na poprawie sytuacji swojej rodziny i, że jesteś gotowy_a do pracy nad sobą, aby zapewnić dziecku jeszcze lepsze warunki.

🔍 Sędzia_ina zawsze bierze pod uwagę dobro dziecka. Jeśli pokażesz, że aktywnie pracujesz nad sobą (np. uczestnicząc w spotkaniach terapeutycznych), może to być postrzegane jako pozytywny krok w kierunku budowania jeszcze lepszych relacji z dzieckiem.



🧠 Dzięki terapii możesz nauczyć się stawiać granice i chronić siebie oraz dziecko przed negatywnymi skutkami konfliktu z drugim rodzicem.

👍 Terapia może dać Ci narzędzia do radzenia sobie z konfliktem w sposób konstruktywny. Nauczysz się, jak komunikować się z drugim rodzicem mimo trudnych emocji, które Was dotyczą. To może pomóc w zmniejszeniu napięcia i stworzeniu bardziej funkcjonalnej relacji.

Nawet jeśli masz inne zdanie na temat obaw drugiego rodzica, warto wziąć pod uwagę, że mogą one wynikać z troski o dziecko. Terapia może pomóc Ci lepiej zrozumieć jego_ej punkt widzenia, co może ułatwić znalezienie wspólnego języka i rozwiązań, które będą dobre dla dziecka. **Nie musisz zgadzać się ze wszystkimi zarzutami, ale zrozumienie ich źródła może pomóc w złagodzeniu konfliktu.**



JAKI JEST ZAKRES TAJEMNICY ZAWODOWEJ SPECJALISTY_KI ZDROWIA PSYCHICZNEGO?

Zakres tajemnicy zawodowej specjalisty_ki zdrowia psychicznego jest określony przepisami prawa i etyką zawodową. Oto kluczowe zasady, które dotyczą wszystkich form kontaktu z pacjentem_ką/klientem_ką (wizyty, sesje, e-maile, telefony, dokumentacja):



🧐 Po ukończeniu 18 roku życia, człowiek zyskuje pełne prawo do zachowania prywatności w zakresie stanu swojego zdrowia - również zdrowia psychicznego.

Specjalista_ka nie może ujawniać osobom trzecim:

- 💬 Treści rozmów z pacjentem_ką/klientem_ką.
- 📄 Diagnozy, wyników i wniosków z badań psychologicznych.
- 🖋️ Planu terapii lub leczenia.
- 🧠 Faktu, że dana osoba korzysta z pomocy.

Specjalista_ka może (ale nie musi) ujawnić informacje bez zgody pacjenta, jeśli:

- 🏢 Zaistnieje bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia pacjenta_ki/ klienta_ki lub innych osób (np. doświadczanie/ sprawowanie przemocy, groźba samobójstwa, zabójstwa).
- ✍️ Pacjent_ka/klient_ka udzieli na to pisemnej zgody. Zgoda musi być: świadoma, dobrowolna, konkretna (określająca, komu i jakie informacje można przekazać).

Specjalista_ka musi ujawnić informacje, jeśli postanowieniem sądu, zostanie zwolniony_a z tajemnicy zawodowej.

👶 Jeśli z wsparcia terapeutycznego korzysta dziecko, zaleca się, aby przekazywane rodzicom, opiekunom prawnym lub opiekunom faktycznym informacje były ograniczone jedynie do wniosków i zaleceń poczynionych przez specjalistę_kę na podstawie realizowanej terapii.

LĘKI I OBAWY



😓 „CO POMYŚLĄ O MNIE INNI?”

Możesz obawiać się, że ludzie uznają Cię np. za osobę „słabą” lub „niezdolną do radzenia sobie”.

Szukanie pomocy to przejaw siły, a nie słabości. To dowód, że dbasz o siebie i chcesz poprawić jakość swojego życia. Wiele osób korzysta z takiego wsparcia.

Rada: Możesz zachować w tajemnicy to, że korzystasz lub poszukujesz takiego wsparcia. Pamiętaj, że specjaliści zdrowia psychicznego są zobowiązani do zachowania tajemnicy zawodowej.

😓 „BOJĘ SIĘ, ŻE MNIE NIE ZROZUMIEJĄ”

Możesz obawiać się, że specjalista_ka nie zrozumie Twoich uczuć i emocji lub zbagatelizuje Twoje problemy.

Specjaliści_ki zdrowia psychicznego są przeszkoleni_one, aby skutecznie słuchać i pomagać. Jeśli jednak poczujesz, że dany specjalista_ka nie jest dla Ciebie odpowiedni_a, masz prawo zmienić osobę, z której wsparcia korzystasz.

Rada: Na pierwszej sesji wyraż swoje obawy. Specjalista_ka może dostosować się do Twoich potrzeb i tempa jeśli tylko pozna Twoje potrzeby w tym zakresie.



LĘKI I OBAWY

😞 „NIE JEST ZE MNĄ AŻ TAK ŹŁE, ŻEBY IŚĆ DO SPECJALISTY_KI”

Możesz czuć, że Twoje problemy nie są wystarczająco poważne, aby szukać pomocy.

Nie musisz czekać, aż sytuacja stanie się krytyczna. **Wsparcie zdrowia psychicznego jest dla każdego**, kto czuje, że go potrzebuje – niezależnie od tego, jak „duży” lub „mały” wydaje się problem.

Rada: Umów się na konsultację i porozmawiaj o swoich wątpliwościach. Specjalista_ka pomoże Ci ocenić, czy i jakiego rodzaju wsparcie jest Ci potrzebne.

😬 „BOJĘ SIĘ, ŻE TERAPIA LUB LEKI ZMIENIA MOJĄ OSOBOWOŚĆ”

Możesz obawiać się, że terapia lub leki sprawią, że staniesz się „kimś innym”.

Terapia i leki nie zmieniają osobowości – pomagają lepiej rozumieć siebie i radzić sobie z trudnościami. To proces, który ma na celu Cię wzmocnić.

Rada: Porozmawiaj z psychiatrą_ka, psychoterapeutą_ką lub psychologiem_żką o swoich obawach. Możesz też zacząć od terapii psychologicznej lub psychoterapii, zanim zdecydujesz się na rozpoczęcie przyjmowania leków.

LĘKI I OBAWY



„BOJĘ SIĘ, ŻE LEKI UZALEŻNIĄ MNIE LUB „OTUMANIA”

Możesz obawiać się, że uzależnisz się od leków lub spowodują one u Ciebie senność lub uczucie „zamulenia”.

Nowoczesne leki są bezpieczne i dobierane indywidualnie. Psychiatra_ka monitoruje ich działanie i dostosowuje dawkę, aby zminimalizować możliwość wystąpienia skutków ubocznych.

Rada: Zapytaj psychiatrę_kę o możliwe skutki uboczne oraz jak sobie z nimi radzić. Zadbaj o regularność wizyt kontrolnych. Rozpoczęcie farmakoterapii wiąże się najczęściej z przyjmowaniem małych dawek leków, by organizm miał czas się do nich przywykać.



„BOJĘ SIĘ, ŻE TERAPIA BĘDZIE BOLESNA („PSYCHICZNIE”)

Terapia może wymagać zmierzenia się z bolesnymi wspomnieniami lub emocjami.

Terapia jest procesem, który odbywa się w bezpiecznym tempie. Specjalista_ka nie zmusza Cię do rozmawiania o czymś, na co nie jesteś gotowy_a. Może jednak zachęcać i wskazywać korzyści ze zmierzania się z tym co trudne, szczególnie jeśli jest to związane z celem realizowanego wsparcia terapeutycznego.

Rada: Na początku terapii ustal ze specjalistą_ką, jakie są Twoje granice. Pamiętaj, że terapia to przestrzeń, w której masz kontrolę nad tym, co i kiedy chcesz omówić.



LĘKI I OBAWY

😞 „BOJĘ SIĘ, ŻE TO NIE ZADZIAŁA”

Możesz obawiać się, że terapia lub leki nie przyniosą efektów.

Wiele osób początkowo ma podobne wątpliwości, ale z czasem zauważają poprawę. Terapia psychologiczna, psychoterapia i farmakoterapia to procesy, które wymagają czasu i zaangażowania.

Rada: Daj sobie czas. Jeśli po kilku tygodniach nie zauważysz poprawy, porozmawiaj o tym z osobą, z której wsparcia korzystasz.

😱 „BOJĘ SIĘ, ŻE NIE PORADZĘ SOBIE Z EMOCJAMI PO PSYCHOTERAPII”

Możesz obawiać się, że psychoterapia wywoła silne emocje, z którymi nie dasz sobie rady.

Psychoterapeuta_ka jest po to, aby towarzyszyć Ci w tych emocjach i pomóc Ci je przepracowywać.

Rada: Po sesji możesz zaplanować czas na relaks lub rozmowę z bliską osobą. Specjalista_ka może też zaproponować Ci techniki radzenia sobie z emocjami, które będziesz mógł_a wykorzystać gdy uznasz, że tego potrzebujesz.



DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

Jeśli szukasz wsparcia dla swojego dziecka lub podopiecznego, powyższe informacje są także adekwatne. Rodzina to system wzajemnych powiązań, w którym każdy członek oddziałuje na pozostałych. Jeśli zauważasz, że Twoje dziecko przeżywa trudności emocjonalne, ma problemy w szkole, w relacjach z rówieśnikami lub po prostu nie funkcjonuje tak, jak powinno, warto zorganizować mu wsparcie. **Wiedza jednak, że Twoje własne zaangażowanie w proces zmiany może być równie ważne.**

Dlaczego warto, aby dorośli zadbał również o siebie?

RODZINA JAKO SYSTEM:

Trudności dziecka są często związane z funkcjonowaniem całej rodziny. Jeśli Ty, jako rodzic lub opiekun, skorzystasz z oferty wsparcia zdrowia psychicznego, będziesz miał_a szansę lepiej zrozumieć, jak Twoje zachowania, emocje i relacje wpływają na dziecko.

MODELOWANIE ZACHOWAŃ:

Kiedy dziecko widzi, że Ty się rozwijasz i pracujesz nad sobą, uczy się, że prośenie o pomoc i dbanie o swoje zdrowie psychiczne to coś naturalnego i wartościowego. To ważna lekcja na całe życie.

LEPSZE WSPARCIE DLA DZIECKA:

Terapia może dać Ci narzędzia do lepszego wspierania dziecka. Nauczysz się, jak rozmawiać z nim o trudnych emocjach, jak reagować na jego potrzeby i jak budować zdrowsze relacje.



REDUKCJA STRESU W RODZINIE:

Jeśli Ty poczujesz się lepiej, cała rodzina na tym skorzysta. **Twoje emocje i samopoczucie mają ogromny wpływ na atmosferę w domu.**

POKAZANIE, ŻE SIĘ STARASZ:

Kiedy dziecko widzi, że aktywnie pracujesz nad sobą, czuje bardziej bezpieczne i bardziej kochane. To pokazuje, że zależy Ci na nim i na Waszej relacji.

Jak zacząć?

💬 Skonsultuj się z psychologiem_żką dziecięcym:

Jeśli zauważasz problemy u dziecka, umów się na konsultację z psychologiem_żką dziecięcym_ą. Specjalista_ka pomoże ocenić, jakiego rodzaju wsparcie jest potrzebne.



Rozważ terapię rodzinną:

Terapia rodzinna to forma wsparcia, w której uczestniczy cała rodzina. Może pomóc w rozwiązaniu konfliktów, poprawie komunikacji i wzajemnym zrozumieniu potrzeb.



Zadbaj o siebie:

Jeśli czujesz, że trudności dziecka wpływają na Ciebie lub masz własne wyzwania emocjonalne, rozważ terapię indywidualną. To nie tylko pomoże Tobie, ale też pośrednio wpłynie na dziecko.



Bądź otwarty_a na zmiany:

Wsparcie terapeutyczne to proces, który wymaga zaangażowania i gotowości do zmiany. Im bardziej otwarty_a będziesz, tym większe korzyści przyniesie to dla Ciebie i Twojej rodziny.

WESPRZYJ NASZĄ MISJĘ!

Jeśli doceniasz to, co robimy i chcesz, by Nasze działania docierały do jeszcze większej liczby osób — wesprzyj Nas darowizną!

Wejdź na

WWW.PRZELOMWPOMAGANIU.PL



i dowiedz się więcej, na temat działalności
[fundacji.](#)



[Fundacja](#)
[Fantastyczna](#)