



UNIwersYTET  
IM. ADAMA MICKIEWICZA  
W POZNANIU

# CO STUDENCI CHCĄ WIEDZIEĆ O ZDROWIU PSYCHICZNYM I TERAPIACH

## Pytania i odpowiedzi

Lidia Cierpiałkowska – Pełnomocnik Rektora ds. wsparcia psychologicznego UAM

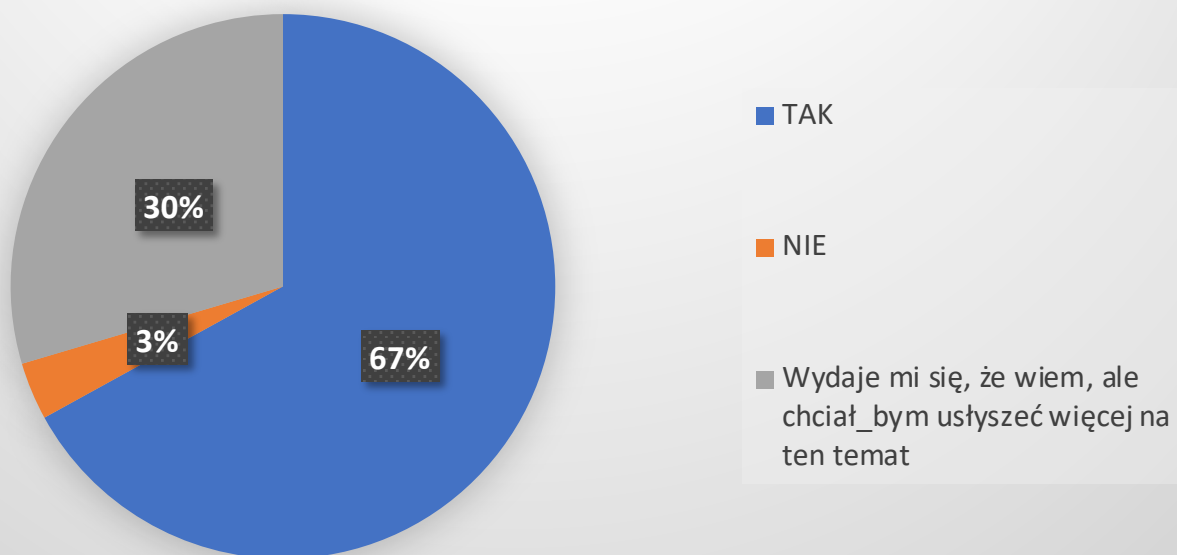
Agata Kaźmierska – Kierownik Poradni Rozwoju i Wsparcia Psychicznego UAM

# Formularz dla studentów

- Została opublikowana w czerwcu 2023 roku
- Zamknięta 4.10.2023r.
- Wzięło w niej udział 409 studentów
- 2 pytania zamknięte
- 5 pytań otwartych

# Znajomość różnic pomiędzy kompetencjami psychologa i psychiatry

Czy wiesz czym różni się pomoc psychologiczna od psychiatrycznej – jaki jest zakres kompetencji psychologa i lekarza psychiatry?



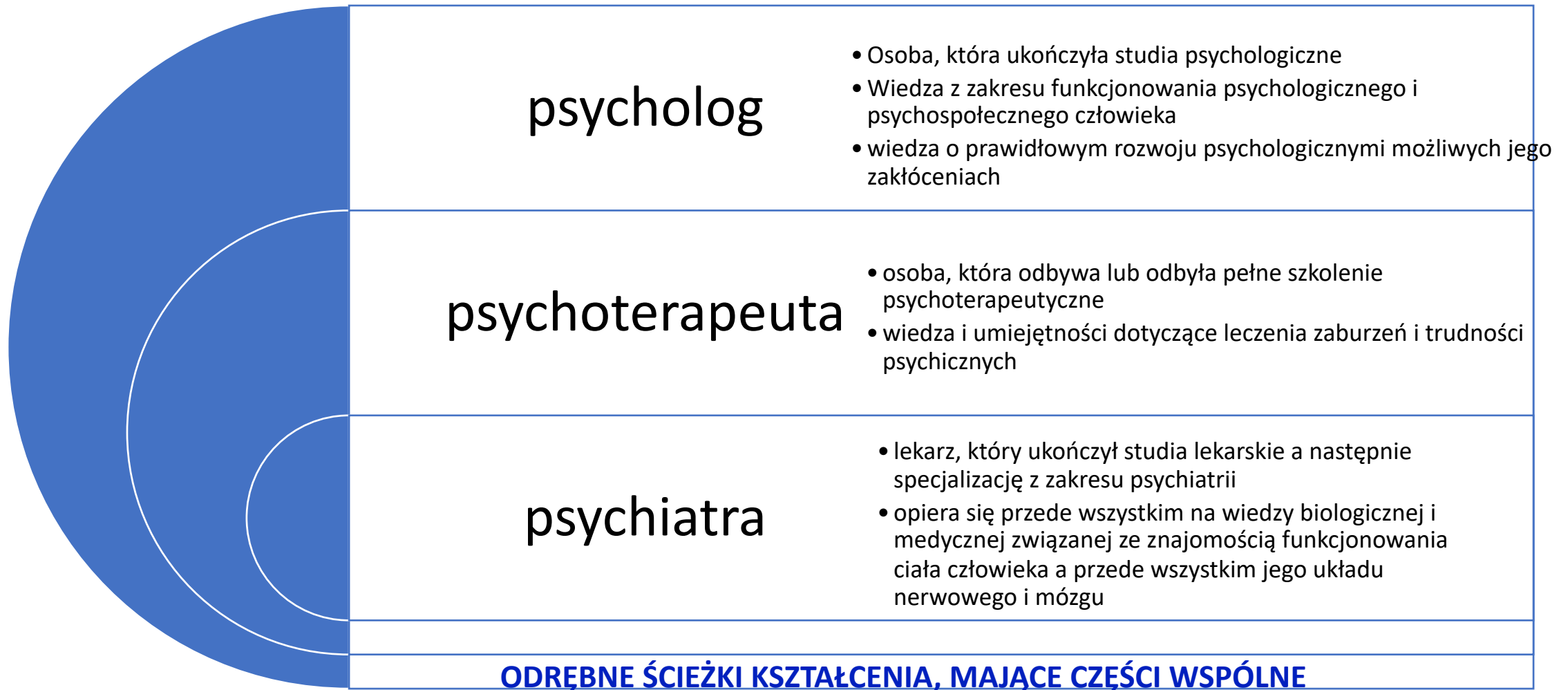
- TAK – 274
- NIE -14
- Wydaje mi się, że wiem, ale chciałbym usłyszeć więcej na ten temat – 121
- Łącznie 131 osób potrzebuje więcej informacji na ten temat (33%)

# Znajomość różnic pomiędzy pomocą psychologiczną i psychoterapeutyczną

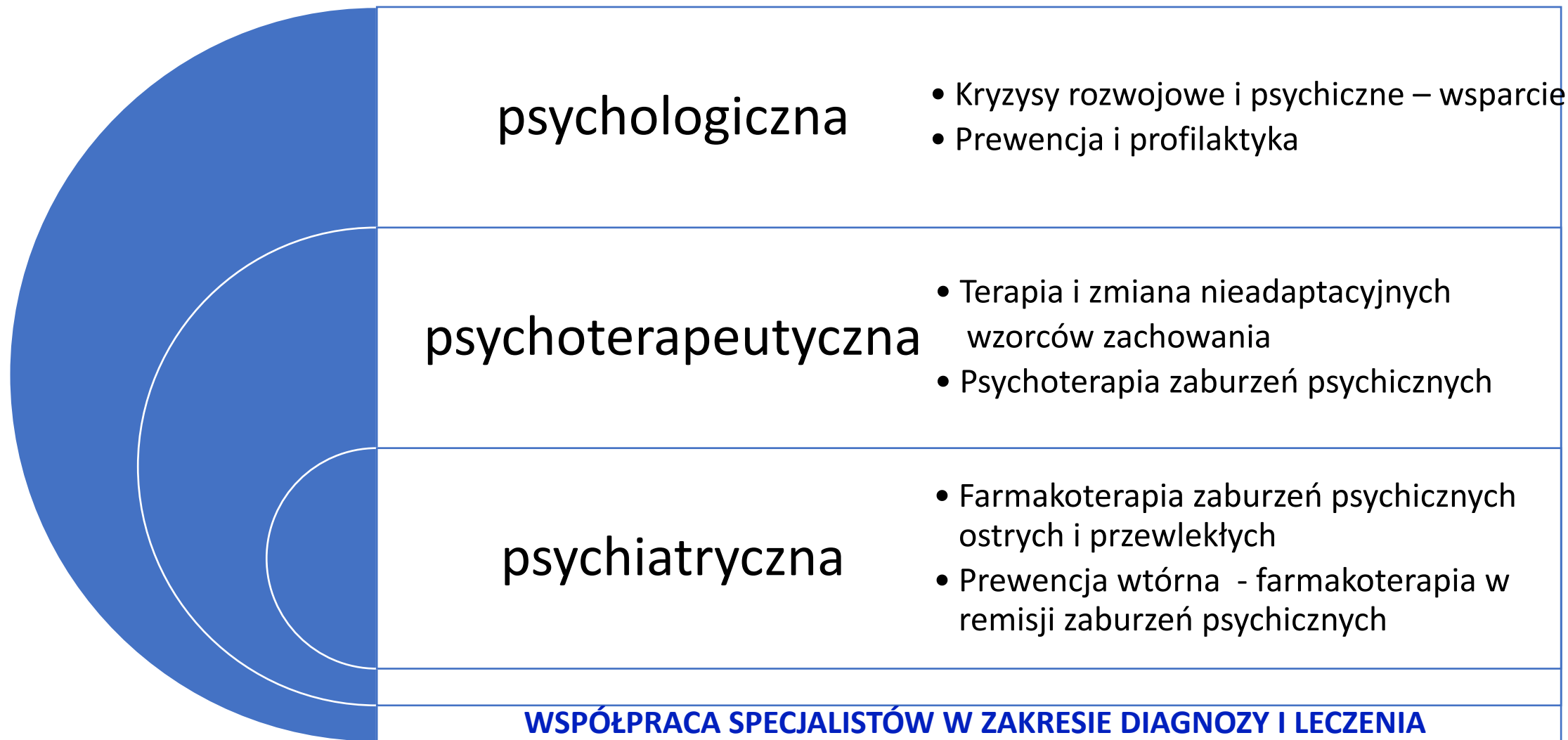


- TAK – 157
- NIE -85
- Wydaje mi się, że wiem, ale chciałbym usłyszeć więcej na ten temat – 167
- Łącznie 252 osoby potrzebuje więcej informacji na ten temat (62%)

# SPECJALIŚCI W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO



# POMOC W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO



# PYTANIA OTWARTE

1. Mity i obawy
2. Przekonania o profesjonalistach i usługach medycznych publicznych i niepublicznych w zakresie zdrowia psychicznego
3. Stereotypy o terapeutach, psychiatrach, pacjentach i terapii
4. Terapia pomaga czy szkodzi
5. Inne ważne dla ciebie kwestie związane ze zdrowiem psychicznym i pomocą

# MITY I OBAWY

Kto powinien skorzystać z pomocy profesjonalistów w zakresie zdrowia psychicznego?

Jakie są szczególne cechy osób z problemami i zaburzeniami psychicznymi?

Czego można się spodziewać w gabinecie w relacji z terapeutą?



# Kto powinien skorzystać z pomocy

## Kim są i jakie mają cechy osoby z problemami

### Kto może/powinien skorzystać?

- Cierpią psychicznie, mają znaczne trudności w pełnieniu ról społecznych, nie potrafią się cieszyć
- Autoagresywne i impulsywne, trudności z kontrolowaniem własnych stanów psychicznych
- Samodzielnie podejmowały próby zmiany własnych zachowań czy nawyków i ponosiły porażki
- Czasami wystarcza wsparcie przyjaciela, zwłaszcza osób o dużych zasobach (kryzysie)

### Kim są i jakie mają cechy?

- Zamknięte w sobie, wrażliwe, podatne na zranienie, słabe ego
- Impulsywne, chociaż częściej atakują siebie niż zwracają się przeciwko innym
- Osoby z antyspołecznymi cechami charakteryzują się
- Średni – nie są bardziej niebezpieczne niż inne osoby, wyjątek stanowią osoby w poczuciu zagrożenia

# Pomoc psychoterapeutyczna

## - czego się można spodziewać w gabinecie u terapeuty

### Jaką ma postawę i jak działa terapeuta

- Jest świadomy tego, że mówienie o problemach jest bardzo trudne, zawstydzające
- Motywuje, uświadamia i zachęca do poszukiwania nowych rozwiązań
- Nie daje gotowych „przepisów” na rozwiązanie problemów, wskazuje metody, jakie pozwolą ci do tego dotrzeć
- Jest przewodnikiem, często lubianym i docenianym; nie jest przyjacielem

### Czego możesz się spodziewać w relacji terapeutycznej

- Szanuje twoje decyzje, co do treści rozmowy oraz czasu, w jakim powiesz, co chcesz powiedzieć
- Poszerzenia świadomość problemów, dostrzeżenia nowych możliwości
- Pokazuje różne możliwości i zachęca do badania i decydowania, jaka jest twoja droga i co jest twoim celem
- Będzie wspierał w cierpieniu i towarzyszył w Twoim rozwoju

# PRZEKONANIA I STEREOTYPY O PROFESJONALISTACH W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO ORAZ O PACJENTACH I TERAPII

Pomoc psychologiczna publiczna i prywatna różnią się jakością (?)

Trudno trafić na kompetentnego specjalistę (?)

Psychoterapeuci, psychologowie i psychiatrzy nie mają uczuć, zachowują się „dziwnie” (?)

Psychoterapia to rozmowa za pieniądze, a psychoterapeuta to płatny przyjaciel (?)

Specjaliści sami są zaburzeni (?)

Osoby korzystające z pomocy są „inne”, „słabe” lub „niebezpieczne” (?)

# Gdzie można szukać pomocy i jak znaleźć dobrego specjalistę?

## Publiczna służba zdrowia

- Pomoc nieodpłatna
- Kompetencje specjalistów wyznaczają wymogi formalne – osoby tam pracujące posiadają wymagane kwalifikacje
- Czasem ograniczenia związane z wysokim zapotrzebowaniem i ograniczoną liczbą miejsc

## Pomoc komercyjna

- Większa dostępność
- Kompetencje specjalistów mniej regulowane wymaganiami formalnymi
- Wątpliwość w wykształceniu danej osoby, a nie np. tylko opinie

## Stowarzyszenia, fundacje, instytucje

- Często pomoc nieodpłatna
- Pomoc skierowana do określonej grupy osób
- Często pomoc ograniczona w czasie

**To czy kontakt z danym specjalistą będzie pomocny nie zależy od miejsca, w którym pracuje specjalista a składa się na to wiele wymienionych już wcześniej czynników, m. in.:**

- **wykształcenie i doświadczenie specjalisty**
- **zaangażowanie i gotowość do pracy pacjenta**
- **preferencje pacjenta odnośnie kontaktu i rodzaju pracy**
- **przekonania o danym miejscu i rodzaju pomocy**

# Czy spotkanie z psychoterapeutą i rozmowa z nim różni się od innych rozmów?

- Psychoterapia pomimo tego, że opiera się na rozmowie nie jest "zwykłą" rozmową opartą na wzajemnym lubieniu się lub nie.
- Celem rozmowy jest przede wszystkim poznanie mechanizmów funkcjonowania pacjenta, aby w konsekwencji poszerzyć wspólnie jego wiedzę na swój temat i wypracować nowe sposoby radzenia sobie z trudnościami
- Terapeuta uwzględnia zazwyczaj obszary, które nie są poruszane podczas rozmów z innymi, nawet bliskimi nam ludźmi
- może wprowadzać także w zależności od metody pracy zadania lub komentarze, które mają na celu poszerzenie rozumienia jakiegoś problemu lub próbę zmiany
- nie mówi też o sobie i swoich ocenach, osobistych doświadczeniach
- wszystko to może początkowo wydawać się czymś „nowym” lub „dziwnym” jednak służy skupieniu się pacjenta na swoich własnych odczuciach i reakcjach
- Warto mówić specjaliście o wszystkich wątpliwościach i obawach – pomaga to w rozumieniu tego co dzieje się w relacji z terapeutą

# Czy specjaliści w zakresie zdrowia psychicznego mają swoje trudności i uczucia oraz jak sobie z nimi radzą, aby nie zaszkodzić pacjentowi?

- Psychologowie i psychoterapeuci jak każdy człowiek mierzą się ze swoimi własnymi trudnościami
- Wiedza i szkolenie nie chroni ich przed uczuciami w kontakcie profesjonalnym z pacjentem, ale wyposaża ich w kompetencje pomagające korzystać z tych uczuć w celu rozumienia pacjenta i jego emocji
- Większość psychoterapeutów w trakcie szkolenia odbywa własną terapię, obowiązkiem wynikającym z kodeksu etycznego jest dbanie o swój własny dobrostan psychiczny i świadomość własnych ograniczeń oraz ciągły kontakt z aktualną wiedzą i korzystanie z konsultacji i superwizji własnej pracy
- Jeśli specjalista nie ma kompetencji lub zasobów, aby pracować z określonym problemem lub trudnością, ma obowiązek rzetelnie poinformować o tym pacjenta i przekierować do innego rodzaju pomocy lub specjalisty

# Czy korzystanie z pomocy psychologicznej jest oznaką słabości?

- zdrowie psychologiczne i potrzeba dbania o jego ciągły rozwój dotyczą człowieka w takim samym zakresie jak np. dbanie o zdrowie i rozwój fizyczny
- każdy człowiek ma swoje określone zasoby psychologiczne, własne doświadczenia, wydarzenia w swojej historii, które zarówno mogą wspierać, jak i zaburzać dobrostan psychiczny
- Hasło tegorocznego Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego brzmi: "Zdrowie psychiczne jest powszechnym prawem człowieka"
- Sięganie po pomoc = dbanie o siebie

**CZY TERAPIA JEST SKUTECZNA?**



# Werdykt ptaka Dodo



Wyniki metaanaliz wielu badań porównawczych i podłużnych

**Wszyscy wygrali i wszystkim należy się nagroda!**

# Co wpływa na skuteczność – perspektywa pacjenta

## Co osłabia skuteczność?

- Brak rozpoznania problemu, oskarżanie innych
- Niska motywacja do leczenia – brak nadziei na zmianę
- Niska motywacja do leczenia – motywy konkurencyjne
- Trudności w utrzymaniu relacji społecznych, terapeutycznej
- Cechy osobowości np. impulsywność, negatywna emocjonalność, psychotyzm

## Co wzmacnia skuteczność?

- Rozpoznanie problemu, trudności psychospołecznych
- Motywacja
- Bezpieczny styl więzi - zdolność do utrzymywania relacji społecznych
- Otwartość na doświadczenie i zaniepokojenie wpływem różnych czynników na zachowanie
- Cechy: osoby młode, atrakcyjne, z wysokimi umiejętnościami werbalnymi i sukcesami życiowymi (wskaźnik YAVIS!)

# Co wpływa na skuteczność – perspektywa terapeuty

## Co zwiększa skuteczność?

- Kompetencje zawodowe i doświadczenie
- Umiejętności społeczne
- Poczucie odpowiedzialności za jakość relacji terapeutycznej
- Zdolność do mentalizowania, monitorowania własnych stanów i stanów pacjenta
- Dyrektywność

## Co obniża skuteczność?

- Brak kompetencji i doświadczenia
- Swobodne odstępowanie od standardów „wyznawanej” modalności terapii
- Nie korzystanie z superwizji
- Cechy osobowości np. unikający styl więzi, trudności w regulacji emocji, ograniczona zdolność do mentalizacji, refleksji

# Terapia bywa nieskuteczna!



Należy odróżnić  
nieskuteczność od chwilowego  
pogorszenia stanu psychicznego

Wzajemny wpływ wielu czynników  
po stronie pacjenta i terapeuty,  
zwłaszcza niedostrojenie się może  
powodować nieskuteczność  
terapii

# INNE WAŻNE KWESTIE

Pytania o to gdzie szukać pomocy w trudnych, nagłych sytuacjach

Pytania dotyczące pomocy psychologicznej na UAM

# POMOC W KRYZYSIE I NAGŁYCH SYTUACJACH

W przypadku silnych kryzysów często zdarza się, że konieczna jest natychmiastowa pomoc i interwencja, czasem także w nocy.

- W sytuacjach zagrażających życiu lub bezpieczeństwu należy wezwać pogotowie lub zgłosić się na psychiatryczną izbę przyjęć (w Poznaniu całodobowo w Centrum Zdrowia Psychicznego HCP)
- W Poznaniu działa także całodobowo Centrum Interwencji Kryzysowej
- Funkcjonują także całodobowe telefony zaufania
- Informacje o ośrodkach pomocy interwencyjnej, telefonach zaufania można znaleźć w sherepoincie UAM na stronie Poradni Rozwoju i Wsparcia Psychicznego w zakładce „Ośrodki pomocy interwencyjnej”  
<https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuiWsparciaPsychicznego/SitePages/Pomoc-interwencyjna.aspx>

# POMOC I WSPARCIE DOSTĘPNE NA UAM

- Informator „WSPARCIE I ROZWÓJ NA UAM”  
<https://uam.sharepoint.com/sites/PoradniaRozwojuIWsparciaPsychicznego/SitePages/WSPARCIE-I-ROZWOJ-NA-UAM.aspx>
- Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego
- Psychologiczni konsultanci ds. trudności w procesie studiowania
- Wydział Psychologii i Kognitywistyki – wsparcie i konsultacje w formie rozmów telefonicznych



DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ