

ZDROWIE PSYCHICZNE I TERAPIE

Pytania i odpowiedzi

Czym różni się psycholog od psychiatry?

psycholog :

- udziela wsparcia psychologicznego
- przeprowadza diagnozę psychologiczną
- wydaje opinie

psychiatra:

- diagnozuje i leczy zaburzenia psychiczne poprzez dobór farmakoterapii
- wystawia zwolnienia
- może kierować do szpitala psychiatrycznego

Czym różni się pomoc psychologiczna od psychoterapeutycznej?

pomoc psychologiczna - doraźna pomoc w przypadku kryzysu

pomoc psychoterapeutyczna - długofalowy proces związany z identyfikowaniem przyczyn problemów i poszukiwaniem ich rozwiązań

Kto może/powinien skorzystać z pomocy?

- każdy, kto cierpi psychicznie, odczuwa znaczne trudności w pełnieniu ról społecznych, nie potrafi się cieszyć
- osoby autoagresywne i impulsywne, przeżywające trudności z kontrolowaniem własnych stanów psychicznych
- osoby, które samodzielnie podejmowały próby zmiany własnych zachowań, czy nawyków i ponosiły porażki

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

Celem rozmowy z terapeutą 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. Terapeuta nie mówi też o sobie i swoich ocenach, osobistych doświadczeniach.

Czy terapia jest skuteczna?

Co wzmacnia skuteczność terapii:

- dobre rozpoznanie problemu, trudności psychospołecznych
- motywacja pacjenta, jego otwartość na doświadczenia
- kompetencje terapeuty, jego poczucie odpowiedzialności za jakość relacji terapeutycznej

co osłabia skuteczność terapii:

- brak rozpoznania problemu przez pacjenta, oskarżanie innych
- niska motywacja do leczenia u pacjenta, brak nadziei na zmianę
- brak kompetencji i doświadczenia terapeuty, niekorzystanie przez niego z superwizji

Czy korzystanie z pomocy psychologicznej jest oznaką słabości?

Zdrowie psychologiczne i potrzeba dbania o jego ciągły rozwój dotyczy człowieka w takim samym zakresie jak np. dbanie o zdrowie i rozwój fizyczny.

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

Czego możesz się spodziewać w relacji terapeutycznej?

- terapeuta szanuje twoje decyzje, co do treści rozmowy oraz czasu, w jakim powiesz, co chcesz powiedzieć
- poszerza świadomość problemów, pomaga dostrzec nowe możliwości
- pokazuje różne możliwości i zachęca do badania i decydowania, jaka jest twoja droga i co jest twoim celem

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
- warto zwrócić uwagę na wykształcenie danej osoby, a nie np. tylko opinie

Stowarzyszenia, fundacje, instytucje:

- często pomoc nieodpłatna
- pomoc skierowana do określonej grupy osób
- często pomoc ograniczona w czasie

Co również wpływa na jakość kontaktu z danym specjalistą:

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

Pomoc na UAM

- Informator „WSPARCIE I ROZWÓJ NA UAM”
- Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego
- Psychologiczni konsultanci ds. trudności w procesie studiowania



Przygotowano na podstawie prezentacji prof. Lidii Cierpiątkowskiej i mgr Agaty Kazimierskiej, przygotowanych na Dzień Zdrowia Psychicznego UAM (25.10.2023).

Autorka plakatu: Justyna Książ