

Z pomocy powinny skorzystać osoby:

- cierpiące psychicznie, ze znacznymi trudnościami w pełnieniu ról społecznych,
- autoagresywne, impulsywne, mające trudność w kontrolowaniu własnych stanów psychicznych,
- ponoszące porażki w samodzielnych próbach zmiany,
- zamknięte w sobie, wrażliwe, podatne na zranienie.

Osoby korzystające z pomocy nie są bardziej niebezpieczne niż inne osoby (wyjątek: osoby w poczuciu zagrożenia).



W gabinecie u terapeuty można spodziewać się, że terapeuta jest świadomy, że mówienie o problemach jest bardzo trudne; szanuje twoje decyzje, poszerza świadomość; motywuje i zachęca do poszukiwania nowych rozwiązań, ale nie daje gotowych “przepisów”; jest jak przewodnik ale nie jest przyjacielem; będzie wspierał i towarzyszył.

Spotkanie z psychoterapeutą różni się od innych rozmów m.in. celem i sposobem prowadzenia.

Sięganie po pomoc = dbanie o siebie (nie jest oznaką słabości)

Co warto wiedzieć o zdrowiu psychicznym i terapii?

Na skuteczność terapii wpływa:

- Perspektywa pacjenta: rozpoznanie problemu/trudności, motywacja, zdolność utrzymania relacji społecznych, otwartość na doświadczenia, cechy osobowości.
- Perspektywa terapeuty: kompetencje zawodowe i doświadczenie, korzystanie z superwizji, umiejętności społeczne, zdolność do mentalizowania i monitorowania własnych (i pacjenta) stanów.

Psychologowie i psychoterapeuci mają swoje trudności, dlatego m.in. w trakcie szkolenia odbywają własną terapię i korzystają z superwizji.



Pomoc w kryzysie:

- wezwanie pogotowia,
- zgłoszenie się na całodobowe Centrum Zdrowia Psychicznego NCP w Poznaniu,
- całodobowe Centrum Interwencji Kryzysowej,
- telefon zaufania,
- informator “WSPARCIE I ROZWÓJ NA UAM”.

Wzajemny wpływ wielu czynników po stronie pacjenta i terapeuty może powodować nieskuteczność terapii.