

WSTĘP

Od wielu lat, w jednej z dużych warszawskich poradni, prowadzę spotkania konsultacyjne. Rozmawiam z osobami, które szukają pomocy psychologicznej czy psychoterapeutycznej. Stąd wiem, jak trudno czasami określić im swój problem i jak trudno im znaleźć pomoc adekwatną do tego problemu. Często szukają po omacku, a to niestety sprawia, że pomoc, którą otrzymują, jest nieodpowiednia lub dużo czasu musi upłynąć, zanim znajdą odpowiedniego specjalistę. Na szczęście często, po pierwszych niepowodzeniach, osoby te szukają nadal i o tych niepowodzeniach też opowiadają podczas naszych spotkań.

Postanowiłam stworzyć krótki poradnik, który nieco rozjaśni drogę poszukiwań. A im krótsza droga, im jaśniejsza, tym pomoc przychodzi szybciej i jest bardziej efektywna, przez co cierpienie czy dyskomfort funkcjonowania krótszy.

Do napisania tego poradnika zaprosiłam psychologów i psychoterapeutów, z którymi od lat współpracuję, i którym dziękuję za wkład wniesiony w powstanie tego tekstu.

Monika Dreger, psycholog

DLA KOGO TEN PORADNIK?

Poradnik przeznaczony jest dla osób, które poszukują pomocy psychologicznej, psychiatrycznej lub psychoterapeutycznej. Dla tych, które chciałyby zmienić coś w swoim życiu oraz dla tych, które cierpią i trudno im dalej funkcjonować. I wreszcie dla tych, które wiedzą, że taka pomoc jest im potrzebna, ale nie wiedzą gdzie i jak jej szukać. Zastanawiają się, jakiego specjalistę wybrać, jaką formę pomocy czy jaki nurt terapeutyczny.

Opisujemy, czym zajmują się poszczególni specjaliści, czym różnią się podstawowe nurty terapeutyczne, czego od specjalisty można oczekiwać i jak szukać efektywnej pomocy.

Zapraszamy!

SPIS TREŚCI

1. Czyjej pomocy potrzebujesz?

- a. Psycholog
- b. Psychiatra
- c. Psychoterapeuta
- d. Seksuolog
- e. Terapeuta uzależnień
- f. Interwent kryzysowy
- g. Mediator
- h. Coach

2. Jakiej pomocy potrzebujesz

- a. Interwencja kryzysowa
- b. Psychoterapia
- c. Terapia dla par/matżeńska
- d. Terapia rodzinna
- e. Terapia grupowa
- f. Grupa wsparcia
- g. E-pomoc i pomoc telefoniczna
- h. Treningi psychologiczne
- i. Warsztatu psychologiczne
- j. Coaching
- k. Mediacje

3. Jak szukać kompetentnego specjalisty?

- a. Superwizja
- b. Kodeks etyczny

4. Nurty terapeutyczne w psychoterapii

- a. Podejście poznawczo-behawioralne
- b. Podejście humanistyczno-egzystencjonalne
- c. Podejście psychoanalityczne
- d. Podejście psychodynamiczne
- e. Podejście systemowe
- f. Podejście Gestalt
- g. Podejście integracyjne (integratywne)

5. Na skróty

6. Seksuologia

- a. W czym może pomóc specjalista seksuolog?
- b. Kto może udzielać porad seksuologicznych i prowadzić terapię zaburzeń seksualnych?
- c. Czego możesz spodziewać się po pierwszych wizytach u seksuologa?

7. Psycholog pracujący z dziećmi i młodzieżą

- a. Kiedy warto wybrać się z dzieckiem do psychologa?

8. Zakończenie

CZY JEJ POMOCY POTRZEBUJESZ?

Czasami trudno zdecydować się, u jakiego specjalisty należy szukać pomocy. Często wydawać by się mogło, że psychologia to ta sama specjalizacja co psychoterapia; mediator mylony jest z psychoterapeutą lub psychologiem, zaś lekarz seksuolog z psychologiem seksuologiem. To nie są te same zawody. Kto zatem jest kim?

Wszyscy specjaliści, których opisujemy, mają za zadanie pomagać osobom, które do nich przychodzą. Może się wydawać, że korzystanie z pomocy któregoś z nich jest czymś wstydlivym, może budzić obawy lub lęk. Ale pamiętajmy, że specjaliści wyszkoleni są w pomaganiu. Nie oceniają, nie wydają wyroków. Pomagają zrozumieć siebie i problem, poradzić sobie z nim. Psychologicznie lub farmakologicznie.

Każdego ze specjalistów obowiązuje tajemnica zawodowa. Wyjątkiem są te sytuacje, które mogą stanowić zagrożenie życia lub zdrowia osób, którym pomagają lub ich bliskich.

Psycholog

To osoba, która ukończyła wyższe, jednolite studia na kierunku psychologii. Ukończenie różnego rodzaju kursów, także rocznego studium psychologii, nie daje dyplomu psychologa i nie pozwala na wykonywanie tego zawodu. Psychologiem nie jest również osoba, która ukończyła jedynie studia podyplomowe w zakresie psychologii lub coachingu.

Psycholog przeszkolony jest w posługiwaniu się specjalistycznymi testami, diagnozowaniu, opiniowaniu i udzielaniu szeroko rozumianej pomocy psychologicznej, edukacji, poradnictwa, doradztwa.

Jako oddzielną podkategorię wyróżnić należy psychologów dziecięcych, czyli tych, którzy kończą odpowiednie kursy i szkolenia, wykwalifikowani są w pomaganiu dzieciom, młodzieży oraz ich rodzinom. Na końcu poradnika poświęciliśmy im więcej miejsca.

Psycholog, który nie ukończył szkoły psychoterapeutycznej nie może prowadzić psychoterapii.

Psychiatra

To osoba, która ukończyła ogólne studia medyczne i zrobiła specjalizację z psychiatrii. Psychiatra ma uprawnienia do prowadzenia farmakoterapii, wystawiania zwolnień lub skierowań do szpitala.

Lekarz psychiatra tak samo jak psycholog nie ma uprawnień do prowadzenia psychoterapii. Zdarza się, że psychiatra kończy szkołę psychoterapeutyczną i wtedy prowadzi także psychoterapię.

Psychoterapeuta

To osoba, która ukończyła wyższe studia magisterskie (psychologię, socjologię, pedagogikę itp.) lub studia medyczne i przeszła specjalistyczne, podyplomowe szkolenie z zakresu psychoterapii zakończone egzaminem i wydaniem certyfikatu.

Na ogół szkolenie z psychoterapii trwa od 4 do 6 lat. Szkolenie takie prowadzone jest przez szkoły psychoterapii. W Polsce jest ich kilka i szkolą w różnych nurtach terapeutycznych. Zastanawiając się nad podjęciem psychoterapii, warto wiedzieć, jaki nurt psychoterapeutyczny ma najlepsze zastosowanie w odniesieniu do problemu, z którym się mierzymy. O nurtach psychoterapeutycznych napiszemy obszerniej w następnych rozdziałach.

Podczas nauki przyszli psychoterapeuci przechodzą własną terapię, co pozwala im poznać własne ograniczenia i trudności oraz poradzić sobie z ewentualnymi własnymi problemami, które mogłyby rzutować na prowadzone przez nich później psychoterapie. Dzięki własnej terapii psychoterapeuta jest bardziej świadomy odczuć osoby, której pomaga.

Rzetelny psychoterapeuta cały czas doksztalca się, a swoją pracę poddaje regularnej superwizji (czym jest superwizja- piszemy w dalszych rozdziałach).

Seksuolog

To lekarz lub psycholog, który ukończył szkolenie z zakresu seksuologii. Lekarz seksuolog, podobnie jak psychiatra, może wspomagać leczenie farmakologią. Psycholog lub psychoterapeuta seksuolog prowadzi terapię (indywidualną lub parą).

O seksuologii piszemy szerzej w ostatniej części poradnika.

Terapeuta uzależnień

To osoba, która ukończyła szkolenie z zakresu terapii uzależnień. Zajmuje się pomaganiem osobom z wszelkiego rodzaju uzależnieniami. Często pomaga nie tylko osobom uzależnionym, ale także ich bliskim, których dotykać może problem współuzależnienia.

Interwent kryzysowy

To najczęściej psycholog, ale może być także absolwent kierunków pokrewnych, np. socjologii, który ukończył szkolenie z zakresu interwencji kryzysowej. Interwenci kryzysowi często pomagają, między innymi, w telefonach zaufania. Mają za zadanie wspomóc i towarzyszyć osobie bezpośrednio po trudnym wydarzeniu lub w kryzysie.

Działania interwenta kryzysowego obejmują kilka obszarów: psychologiczny, prawny, medyczny i środowiskowy.

Mediator

To osoba, która ukończyła szkolenie z mediacji. Jest przygotowana do prowadzenia spotkań, które mają na celu zawarcie porozumienia przez zwaśnione strony. Prowadzi to spotkanie, ale nie reprezentuje żadnej ze stron. Jest bezstronny i neutralny.

Coach

To osoba, która przeszła szkolenia i pomaga w określeniu celu i dobraniu środków do jego osiągnięcia. Celem może być np. rozwój osobisty.

Na potrzeby tego poradnika wymieniamy jedynie główne grupy specjalistów. Zaznaczyć należy, że szukając pomocy psychologicznej, możesz spotkać się z terminami określającymi bardziej precyzyjnie specjalizację psychologów, np. psycholog biznesu czy psycholog sportu. Wraz z rozwojem psychologii powstaje coraz więcej węższych specjalizacji.

Jesteśmy przekonani, że osoby takie jak psycholog sportu (jest to kierunek studiów podyplomowych np. na AWF), coach, trener umiejętności miękkich itp. powinny mieć ukończone studia psychologiczne, a najlepiej gdyby ukończyły też szkołę psychoterapeutyczną. Dlaczego? Bo często okazuje się, że osoba, z którą pracują ujawnia problem, czy doświadcza uczuć tak trudnych, że umiejętności psychologiczne- a często psychoterapeutyczne- są niezbędne, żeby zapewnić jej wtedy odpowiednią opiekę.

Zawsze możesz zadbać sam o siebie i dopytać o przygotowanie merytoryczne osób podejmujących się pomocy psychologicznej czy pomagających w rozwoju osobistym.

Gdy zachodzi potrzeba lub umiejętności są niewystarczające, każdy ze specjalistów może i powinien zaproponować ci zwrócenie się z prośbą o pomoc do innego specjalisty. Powinien wtedy poinformować, jakiej pomocy powinieneś szukać.

JAKIEJ POMOCY POTRZEBUJESZ?

Pomoc psychologiczna dzieli się na formalną i nieformalną. W poradniku skupimy się na formalnej pomocy, jednak nie można pominąć informacji na temat nieformalnej pomocy psychologicznej, która udzielana jest poprzez osoby bliskie, grupy samopomocowe czy fora internetowe. To pomoc prowadzona przez osoby lub instytucje zaangażowane w pomaganie, wspieranie siebie nawzajem, doradzanie czy informowanie.

Interwencja kryzysowa

Kryzysowymi sytuacjami mogą być wydarzenia stresujące, np. śmierć kogoś bliskiego czy rozwód. Interwencje kryzysowe prowadzi się także po wydarzeniach traumatycznych jak wypadki, katastrofy czy kataklizmy.

Celem interwencji kryzysowej jest przywrócenie poczucia bezpieczeństwa osobie w trudnej sytuacji oraz pomoc w znalezieniu przez nią sposobów na poradzenie sobie z tą sytuacją.

Interwencja kryzysowa nie jest psychoterapią. Ma za zadanie przywrócić równowagę psychiczną.

Psychoterapia

Psychoterapia to proces powrotu do równowagi psychicznej czy, wręcz, znalezienia równowagi, której wcześniej nie było. Psychoterapia to rozmowa i zbudowanie relacji z drugą osobą (psychoterapeutą).

W procesie psychoterapii narzędziem jest sam terapeuta (w tym jego osobowość), jego wiedza, kompetencje, doświadczenie zawodowe i osobiste. Podczas psychoterapii mamy możliwość innego doświadczania siebie i rzeczywistości. Odkrywania swoich zasobów, czyli tego czym się już dysponuje, rozwijania ich i wzmacniania.

Psychoterapeuta nie ocenia i nie doradza. Towarzyszy w procesie terapii. Prowadzi proces tak, aby osoba, z którą pracuje, sama odkryła, czego potrzebuje i jak to osiągnąć oraz żeby sama podejmowała decyzje i brała odpowiedzialność za swoje życie.

Psychoterapia pomaga w odzyskaniu równowagi psychicznej i emocjonalnej, ale też somatycznej (cielesnej), bo zdarza się, że problemy psychiczne i emocjonalne dają o sobie znać poprzez dolegliwości fizyczne.

Psychoterapia może być również sposobem poznawania siebie lub wspomagania rozwoju osobistego.

Przebieg sesji zależy od nurtu, w jakim pracuje psychoterapeuta (o nurtach piszemy w dalszej części poradnika). Zależy też od tego, co osoba korzystająca z terapii wnosi na spotkanie – cele, oczekiwania, potrzeby.

Psychoterapia opiera się głównie na rozmowie, choć terapeuta może zaproponować także inne formy działania, np. rysunek, list, oglądanie zdjęć.

Na ogół na pierwszym lub kilku pierwszych spotkaniach omawiany jest problem i zakres pomocy. Potem zaczyna się właściwy proces psychoterapeutyczny.

W psychoterapii niezmiernie ważna jest relacja, która tworzy się między terapeutą a osobą, której pomaga. W dużej mierze sama ta relacja może być czynnikiem wspomagającym proces psychoterapii. Trzeba pamiętać, że to zawsze spotkanie dwóch osób, i tak jak bywa to w życiu „poza gabinetem”, czasami te osoby mogą sobie nie odpowiadać. To wskazówka, że powinno się poszukać innego specjalisty. Dotyczy to początków terapii. Po pierwszym lub drugim spotkaniu osoba szukająca

pomocy na ogół już wie, czy dany specjalista jej odpowiada, i czy uda się zbudować z nim relację, która oparta będzie na zaufaniu. Zaufanie bowiem jest kolejnym czynnikiem wspomagającym proces terapii. Jeśli wątpliwości co do osoby terapeuty pojawią się po kilku miesiącach terapii, to warto je omówić z psychoterapeutą.

Podczas jednego z pierwszych spotkań, w zależności od nurtu psychoterapeutycznego, może zostać zawarty tzw. kontrakt – określenie celu pracy i częstotliwości spotkań. A jeśli się da, to także przybliżonego czasu trwania terapii – czasami nie da się tego określić na początku terapii.

Jeśli spotkania odbywają się pomiędzy jedną osobą i jednym psychoterapeutą, mówimy o terapii indywidualnej.

Jeśli równolegle dla jednej osoby prowadzone są dwie lub więcej terapii (np. indywidualna i małżeńska), to zawsze prowadzone są one przez różnych psychoterapeutów. Terapeuci wyjątkowo, za zgodą, mogą się konsultować aby zwiększyć efektywność pracy.

Czas trwania jednego spotkania: od 45 do 60 min. W przypadku terapii par, rodzinnej lub grupowej, czas spotkania może być dłuższy.

W terapii indywidualnej i grupowej przyjmuje się, że optymalne są spotkania cotygodniowe (wyjątkiem jest psychoterapia psychoanalityczna, wtedy spotkania mogą odbywać się nawet codziennie). W przypadku terapii par czy rodzinnej, spotkania mogą być rzadsze, np. raz na dwa lub trzy tygodnie. W przypadku silnego kryzysu spotkania mogą odbywać się częściej niż raz w tygodniu.

Terapia może dzielić się ze względu na zaplanowaną długość jej trwania na krótkoterminową (do 10 spotkań) i na długoterminową (powyżej 10 spotkań). Terapia krótkoterminowa nie może zastąpić terapii długoterminowej, służy raczej zrozumieniu lub rozwiązaniu jakiegoś konkretnego problemu, poznaniu go i często znalezieniu rozwiązania.

Terapia dla par/małżeńska

Nie trzeba być formalnie małżeństwem, aby skorzystać z terapii par. Nie ma znaczenia także staż bycia w związku czy płeć partnerów. Podstawowym warunkiem uczestniczenia w terapii par jest gotowość do pracy i zmian obu stron. Nie wolno zapominać, że terapia jest procesem dobrowolnym i nie można zmusić nikogo do uczestniczenia w psychoterapii.

W sesjach uczestniczą obie strony, chyba że zostanie ustalone, że jedno lub kilka spotkań odbywać się będzie oddzielnie. Na spotkania indywidualne zawsze muszą zgodzić się obie strony.

Dla efektywności pracy, w razie potrzeby może zostać zaproponowana równolegle terapia indywidualna dla jednego lub obu partnerów. W takiej sytuacji terapia indywidualna prowadzona jest przez innego psychoterapeutę, a spotkania dla par mogą odbywać się rzadziej, aby była przestrzeń dla pracy indywidualnej.

Szczególnie ważna w terapii par jest neutralność psychoterapeuty. Żadna ze stron nie może czuć nierównowagi czy stronniczości terapeuty. Terapeuta nie wchodzi w koalicję. Terapia par nie polega także na zmianie tylko jednej ze stron, to praca wspólna obu partnerów.

Terapia par może być prowadzona przez dwóch terapeutów. Optymalna jest wtedy „mieszana” para psychoterapeutów – kobieta i mężczyzna.

Terapia rodzinna

Terapia rodzinna polecana jest szczególnie w sytuacji problemów wychowawczych lub zdrowotnych dziecka (np. ADHD, zaburzenia odżywiania, uzależnienia). Często aby zmienić relacje rodzinne potrzebne jest zaangażowanie wszystkich członków rodziny. Zrozumienie przez dorosłych, jak ich zachowanie wpływa na zachowanie dziecka. Terapia to okazja do zrozumienia osób bliskich, zmiany sposobów funkcjonowania, okazywania uczuć, wspierania się czy poprawy komunikacji.

Terapeuta pilnuje, aby dziecko lub dzieci nie stały się jedynymi delegatami problemów rodzinnych i aby praca nie skupiała się jedynie na zmianie zachowania dziecka.

Często terapia indywidualna dziecka czy nastolatka wspierana jest terapią rodzinną.

Terapia rodzinna prowadzona jest przez jednego lub dwóch terapeutów (szczególnie gdy rodzina jest liczna), którzy powinni zostać bezstronni i niezaangażowani po żadnej ze stron. Terapia może zacząć się od spotkania z całą rodziną lub tylko z rodzicami, a potem ustalony jest harmonogram spotkań.

Równolegle terapia rodzinna może być wspierana przez terapię par lub indywidualną (zawsze z innym terapeutą).

Terapia grupowa

Terapia grupowa prowadzona jest przez jednego lub dwóch psychoterapeutów, zależy to od liczebności grupy. Najlepiej, gdy grupa dobierana jest z osób mających podobny problem (np. DDA - dorosłe dzieci alkoholików, zaburzenia odżywiania). Wtedy praca grupy ukierunkowana jest na pracę z danym problemem, a uczestnicy lepiej się rozumieją i dzielą się podobnymi doświadczeniami.

Grupa nie powinna przekraczać 10-12 osób. To ważne ze względu na efektywność pracy i proces grupowy. Liczebność grupy uzależniona może być od problemu, z jakim grupa się mierzy. Czasami grupy są mniej liczne. O liczebności grupy decyduje psychoterapeuta, który ją prowadzi.

Przed przystąpieniem do grupy, na ogół odbywa się spotkanie konsultacyjne, podczas którego diagnozowany jest wstępnie problem, co kwalifikuje do uczestnictwa w grupie.

Praca w grupie może budzić niepokój lub wątpliwości, czy otwierać się przed innymi uczestnikami. Grupa daje poczucie, że nie jesteśmy sami z danym problemem, a uczestnicy grupy dają wsparcie. W tej terapii wykorzystuje się relacje, jakie tworzą się między uczestnikami grupy.

Czas prowadzenia psychoterapii grupowej jest z góry określony. Dla części uczestników jest to czas wystarczający, aby poradzić sobie z problemami, dla części zbyt krótki, dlatego zdarza się, że klient po zakończeniu terapii grupowej korzysta z terapii indywidualnej, aby dokończyć niektóre wątki, nad którymi mniej pracował w terapii grupowej.

Spotkania grupy odbywają się regularnie – raz w tygodniu i trwają od 2 do 3 godzin. Czasami dodatkowo organizowane są dla grupy tzw. maratony i wtedy raz na jakiś czas spotkanie grupy trwa 6 – 10 godzin i ma charakter pracy warsztatowej.

Zdarza się, że osoba, która korzysta z terapii indywidualnej, po jakimś czasie zamienia ją na terapię grupową. Ma to miejsce wyłącznie wtedy, gdy jest do tego przekonana i gotowa.

Grupy przeważnie mają charakter zamknięty, co oznacza, że ich skład jest stały. Rzadko zdarza się że grupa psychoterapeutyczna ma charakter otwarty, co oznacza, że w każdej chwili, jeśli jest miejsce, może dołączyć do niej nowy uczestnik.

Grupa wsparcia

Grupa wsparcia to spotkania dla osób, które mają taki sam problem lub takie same doświadczenia. Grupa daje wsparcie i poczucie wspólnoty. Prowadzona jest przez psychologa czy psychoterapeutę i ma za zadanie znalezienie dla uczestników nowych sposobów radzenia sobie w trudnej sytuacji.

Grupa liczy od kilku do kilkunastu osób. Nie ma potrzeby odbywania spotkania konsultacyjnego przed przystąpieniem do grupy, choć może się tak zdarzyć. Często takie grupy mają charakter otwarty. Spotkania odbywają się regularnie – raz na tydzień lub raz na dwa tygodnie.

Dla porządku wspomniemy o tzw. grupach samopomocowych. To szczególny charakter grupy wsparcia. Nie muszą być prowadzone przez specjalistę i niekoniecznie muszą odbywać się regularnie. Najczęściej prowadzone są przez jednego z uczestników. Swoistą formą grupy samopomocowej są np. fora internetowe. Najbardziej znanymi grupami samopomocowymi są grupy AA (anonimowych alkoholików).

E-pomoc i pomoc telefoniczna

Ostatnio obserwujemy wzrost popularności oferty pomocy internetowej. Mamy przekonanie, że pomoc przez Internet (nawet przez komunikatory typu Skype) nie zastąpi terapii opartej na bezpośrednim kontakcie. Daje jednak możliwość dotarcia z pomocą do osób, które nie mogą jej otrzymać w sposób bezpośredni.

Pomoc na odległość może być oparta na kontakcie telefonicznym – najstarszą formą takiej pomocy jest telefon zaufania. To forma, która sprawdza się najlepiej jako interwencja kryzysowa. Kontakt telefoniczny jest najszybszy.

Zdarza się, że pomoc oferowana jest mailowo. To najwolniejsza forma „dialogu”, która może być używana jedynie w formie poradniczej czy edukacyjnej.

Fora internetowe – to swoiste grupy samopomocowe lub grupy wsparcia, ponieważ zdarza się, że moderowane są przez specjalistów.

Komunikatory typu Skype – to najbardziej bezpośrednia forma kontaktu. Zdarza się, że prowadzona jest terapia przez Internet. W naszym odczuciu to ostateczna forma prowadzenia terapii. Oczywiście dla osób, które w pobliżu swojego miejsca pobytu nie mają dostępu do specjalistów, to

zdecydowanie lepsza forma niż żadna. Jednak zastępowanie bezpośredniego kontaktu, gdy mamy możliwość odbywania takich spotkań, jest ze stratą dla osoby, której udzielana jest pomoc.

W Internecie o wiele łatwiej jest o nadużycia. Dzwoniąc lub pisząc nie mamy pewności, że kontaktujemy się z osobą, z którą chcemy się skontaktować. Szukając pomocy w Internecie, warto kontaktować się ze znanymi lub ośrodkami.

Należy pamiętać, że specjalistów pomagających w ten sposób obowiązują takie same zasady etyczne i konieczność doskonalenia kompetencji zawodowych, jak specjalistów pracujących w bezpośrednim kontakcie.

Treningi psychologiczne

To spotkania, które mają na celu rozwój umiejętności interpersonalnych uczestników treningu. Trening prowadzi trener rozwoju osobistego. Podczas treningu stosuje się metody oparte na doświadczaniu i eksperymentowaniu z nowymi zachowaniami.

Najpopularniejszy jest trening interpersonalny, podczas którego uczestnicy doświadczają swojego funkcjonowania w grupie. Poznają sposoby, jak budować relacje. Odkrywają emocje, które towarzyszą im w trakcie kontaktów z innymi.

Inne formy treningu to np. trening asertywności, budowania pewności siebie czy komunikacji interpersonalnej.

Treningi to najczęściej kilkudniowe spotkania. Zdarzają się treningi wyjazdowe. Czasami są to systematyczne, cotygodniowe spotkania.

Warsztaty psychologiczne

To spotkania służące rozwojowi osobistemu, oparte na psychoedukacji z elementami różnych ćwiczeń. Dotyczą konkretnego tematu, np. radzenia sobie ze złością, radzenia sobie ze stresem, zarządzania czasem. Celem jest rozwinięcie pewnych umiejętności.

Warsztaty zawierają część teoretyczną i część praktyczną. Mogą być jedno- lub kilkudniowe. Mogą też być cyklicznymi spotkaniami.

Coaching

To forma pomocy psychologicznej oparta na teoriach uczenia się i procesach zmiany. Stymuluje rozwój poprzez wspieranie konkretnych działań. Z pomocą coacha wyznaczane są cele i szukane najbardziej efektywne środki ich osiągnięcia. Pracując z coachem można poznać siebie i swoje zasoby. Coaching może być prowadzony w różnych obszarach życia, np. biznes coaching, life coaching, diet coaching.

Coaching może być indywidualny lub grupowy (wtedy uczestników łączy wspólny cel lub zadanie do wykonania).

Mediacje

To proces szukania porozumienia w sytuacji konfliktowej. Mediacje często pozwalają uniknąć drogi prawnej i dają większy wpływ oraz kontrolę nad ostatecznym kształtem porozumienia. Spotykające się na mediacjach strony szukają porozumienia, które byłoby zadowalające dla wszystkich.

Mediacje rodzinne często mylone są z terapią, a to zupełnie inna forma pomocy. Służą wypracowaniu porozumienia między danymi stronami, bez względu na zaszczości, które je dzielą. Porozumienie często jest sporządzane jako dokument na potrzeby procesów sądowych (np. rozwodu).

Mediacje są procesem dobrowolnym. Prowadzi je mediator, który jest osobą bezstronną, niezaangażowaną po żadnej ze stron. Spotkania mediacyjne są poufne, mediator nie może być powoływany na świadka w procesie sądowym w temacie, którego dotyczą mediacje. Spotkania mediacyjne odbywają się, na ogół, przy udziale wszystkich stron. Rzadko zdarzają się spotkania indywidualne- na takie zgodę zawsze musi wyrazić druga strona.

Mediacje odbywają się w miejscu neutralnym dla stron, czyli w gabinecie mediatora. Rozpoczynają się od wyjaśnienia zasad prowadzenia mediacji i od określenia zakresu mediacji.

Mediator jest osobą bezstronną. Nie ocenia sytuacji. Zajmuje się czuwaniem nad skutecznym przebiegiem dialogu. Nie służy także jako doradca. Jest neutralny, więc nie opowiada się za jakimkolwiek rozwiązaniem ani nie doradza, które rozwiązanie jest najlepsze.

Mediacje mają szeroki zakres tematyczny. Obejmują sprawy cywilne, karne, rodzinne, gospodarcze, edukacyjne czy sąsiedzkie.

Profesjonalne mediacje prowadzą osoby przeszkolone w tym kierunku.

JAK SZUKAĆ KOMPETENTENGO SPECJALISTY?

Specjalista kompetentny to ważny element skutecznej pomocy. Warto zatem dołożyć starań, aby właśnie takiego specjalistę dla siebie znaleźć, bo przecież tak jak lekarzowi powierzamy swoje zdrowie, tak specjaliście z zakresu zdrowia psychicznego powierzamy swój dobrostan psychiczny.

Szukając specjalisty dobrze jest sprawdzić jego kwalifikacje, rzetelność i doświadczenie. Masz prawo zapytać specjalistę, jakie jest jego wykształcenie. Możesz poprosić o okazanie dyplomu oraz innych zaświadczeń czy certyfikatów świadczących o przygotowaniu do prowadzenia określonego rodzaju pomocy.

Jeśli szukasz psychoterapeuty, to ważna jest informacja, czy posiada on dyplom ukończenia szkoły psychoterapii i czy poddaje swoją pracę regularnej superwizji – jeśli tego oczekujesz, terapeuta powinien podać nazwisko superwizora.

Psychoterapię mogą prowadzić terapeuci jeszcze w trakcie szkolenia w szkołach psychoterapeutycznych. Powinni wówczas okazać zaświadczenie mówiące o tym, że są w trakcie szkolenia w szkole psychoterapii i powinni poddawać swoją pracę stałej superwizji.

Masz prawo zapytać wprost o wykształcenie specjalisty, korzystanie z superwizji i doświadczenie w pracy. Specjalista nie poczuje się tym urażony. Nawet jeśli przedstawi odpowiednie zaświadczenia, może nie odpowiadać ci jego osobowość.

Szukając pomocy w ośrodkach, w których pracuje duży zespół, łatwiej jest dobrać odpowiedniego specjalistę. Tym bardziej, że w dużych ośrodkach często zaczyna się od spotkania konsultacyjnego, aby określić wstępnie problem i dobrać rodzaj pomocy. W takich miejscach łatwiej jest uzyskać kompleksową pomoc.

W Polsce brak jest odpowiednich uregulowań prawnych, które ochronią cię przed nadużyciami. Stąd na tobie spoczywa zadbanie o siebie, poprzez weryfikację wykształcenia specjalisty. Tym bardziej, że zdarzają się przypadki osób, które nie powinny zajmować się profesjonalnym pomaganiem, a jednak oferują takie usługi. Możesz spotkać się z tym, że specjalista (choć w tym wypadku to słowo jest na wyrost) nie ma potrzebnego wykształcenia, bo ukończył np. jedynie krótkie kursy pomocy albo nie poddaje swojej pracy nadzorowi merytorycznemu (superwizji).

Dodatkowo, szukając odpowiedniego specjalisty, możesz dopytywać osoby bliskie lub znajomych, czy korzystały kiedyś z usług psychologicznych i kogo polecają. Pozytywne doświadczenia innych są dobrą rekomendacją.

Superwizja

Rzetelny psychoterapeuta czy psycholog poddaje swoją pracę stałej superwizji (indywidualnej lub grupowej). Superwizja jest nadzorem merytorycznym nad pracą specjalisty, kontrolowaniem jego pracy i rozwiązywaniem ewentualnych dylematów.

To jedyne spotkania, podczas których specjalista może opowiedzieć o historii osoby, z którą pracuje i o jej problemach, nie ujawniając jej danych i czuwając nad tym, aby to, co przekazuje, nie pozwoliło na jej zidentyfikowanie. Oczywiście to, o czym mówi się na superwizji, objęte jest tajemnicą zawodową.

Superwizorem jest specjalista z dużym stażem pracy i po odpowiednich szkoleniach, zakończonych otrzymaniem certyfikatu superwizora.

Kodeks etyczny

Profesjonalny specjalista, oprócz merytorycznego przygotowania, kieruje się także zasadami kodeksu etycznego. To ważne, bowiem udzielając pomocy osobom cierpiącym mają na nie duży wpływ. Praca specjalisty nie jest pozbawiona dylematów etycznych, stąd uregulowanie pewnych kwestii pomaga również specjalistom.

Kodeks etyczny to zbiór zasad postępowania. Wskazuje podstawowe wartości i normy pracy. Każda ze szkół psychoterapeutycznych ma swój kodeks etyczny. Wszystkie te kodeksy przedstawiają zbiór bardzo podobnych zasad.

Główne zasady kodeksu mówią o poszanowaniu osoby, której specjalista pomaga, jej godności i prywatności. Tolerancji i szacunku dla różnic rasowych, etnicznych, poglądów, religii, pochodzenia, niepełnosprawności, płci czy orientacji seksualnej.

Specjalista nie ma prawa pracować z osobami bliskimi czy znajomymi. Nie może wchodzić w relacje towarzyskie, biznesowe czy intymne z osobami, którym pomaga. Jeśli różnica, np. poglądów, uniemożliwia pracę specjalisty z daną osobą, ma obowiązek poinformowania o tym i zaproponowania pomocy innego specjalisty.

Specjalista ma obowiązek chronić osobę, której pomaga, również w taki sposób, że powinien interweniować w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia jej lub osób jej bliskich.

Specjalistę, jak już wielokrotnie pisaliśmy, obowiązuje tajemnica zawodowa. Często podczas sesji sporządza on notatki potrzebne w pracy, które obejmują opis problemów czy refleksje specjalisty. Ze względów etycznych, specjalista powinien dołożyć wszelkich starań, aby te zapiski były odpowiednio zabezpieczone i nie dostały się w niepowołane ręce.

Nieetyczne zachowanie specjalisty zasługuje na szczególne potępienie. Przede wszystkim z uwagi na fakt nierównowagi w relacji między nim a osobą, której pomaga, a która korzysta z pomocy gdy jej dobrostan jest naruszony. Specjalista posiada różnego rodzaju kompetencje i wiedzę, której nie może wykorzystywać w sposób nieetyczny.

NURTY TERAPEUTYCZNE W PSYCHOTERAPII

Jak wiecie już z wcześniejszych rozdziałów, psychoterapeuci muszą szkolić się w szkołach psychoterapii, w określonych nurtach terapeutycznych. Wraz z rozwojem psychoterapii powstają nowe nurty terapeutyczne, które są wynikiem doświadczeń psychoterapeutów i prowadzonych badań. Zmieniają się także wraz ze zmianą specyfiki naszych czasów. Mało kto może sobie dziś pozwolić na pracę z psychoanalitykiem, który proponować będzie spotkania cztery razy w tygodniu, a terapia trwać będzie przynajmniej 5 lat. Zmiany cywilizacyjne wymuszają także zmiany w prowadzeniu psychoterapii, dlatego też niektóre nurty odchodzą w cień, a inne prężnie się rozwijają.

Wiedza o podstawowych nurtach psychoterapeutycznych pozwoli ci szukać takiego, który najlepiej będzie zastosować w odniesieniu do twojego problemu. Podkreślamy jednak, że nie musisz znać ich wszystkich. Opiszemy tylko podstawowe nurty terapeutyczne. Podkreślimy też, w przypadku jakich (ogólnie) problemów szukać psychoterapeuty pracującego w określonym nurcie. Przypominamy jednak, że aby trafnie dobrać nurt terapeutyczny, potrzebne jest dobre, wstępne zdiagnozowanie problemu (zdarza się, że to nie jest łatwe i temu służą spotkania konsultacyjne).

Podejście poznawczo-behawioralne

Nurt poznawczo-behawioralny skupia się, zwłaszcza w pierwszym okresie terapii, na problemach i trudnościach doświadczanych „tu i teraz”. Terapeuta szuka sposobów poprawienia stanu osoby, której pomaga, w chwili obecnej. Współpracując z terapeutą, osoba ta, uczy się określonych umiejętności, których wykorzystywanie po zakończeniu terapii zapobiega nawrotom problemów.

W psychoterapii poznawczo-behawioralnej zakłada się, że o naszym zachowaniu decyduje sposób myślenia o sobie i o swojej roli w świecie. Celem terapii jest z jednej strony zmiana sposobu myślenia (sfera poznawcza), a z drugiej zmiana zachowań (sfera behawioralna).

W podejściu poznawczo-behawioralnym terapeuta jest ekspertem, pomaga zrozumieć istotę problemu, wskazuje sposoby zmiany i nowe drogi dochodzenia do jego rozwiązania. Psychoterapia w nurcie poznawczo-behawioralnym trwa najczęściej od kilku do kilkunastu tygodni.

Terapię poznawczo-behawioralną opisuje się jako skuteczną m.in. w terapii depresji, lęku napadowego, fobii prostych i fobii społecznej, bulimii, zaburzenia obsesyjno-kompulsywnego, PTSD (zespołu stresu pourazowego, który pojawia się po trudnym, zagrażającym życiu lub zdrowiu wydarzeniu).

Podejście humanistyczno-egzystencjalne

Podejście humanistyczno-egzystencjalne dąży do zwiększenia świadomości osoby, której się pomaga, odnośnie jej roli i udziału w obecnej sytuacji życiowej, tak, aby pomóc jej się rozwijać.

Psychoterapeuta humanistyczno-egzystencjalny myśli o osobie, której pomaga, nie jak o kimś chorym, ale jak o jednostce, na której drodze do rozwoju stoją przeszkody. Kluczowa w tym podejściu terapeutycznym jest odkrywanie trudności w związkach z innymi ludźmi, na podstawie tego, jak funkcjonuje się w relacji z terapeutą.

Podejście humanistyczno-egzystencjalne jest skierowane do większości potrzebujących pomocy. Wyjątkami są cięższe choroby psychiczne, takie jak schizofrenia oraz uzależnienia w krańcowych fazach. Nurt humanistyczny jest szczególnie dobrze dopasowany do osób, które mają trudność w relacjach z innymi ludźmi lub niską samoocenę, ponieważ praca terapeutyczna pomaga te trudności pokonywać. Terapeuta zorientowany egzystencjalnie będzie w stanie pomóc w wielu niepokojach i smutkach, związanych z nieodnajdywaniem się w życiu oraz poczuciem pustki.

W nurtach humanistycznych głównym narzędziem jest kojąca relacja z autentycznym, empatycznym i bezwarunkowo akceptującym terapeutą. Relacja z terapeutą jest z założenia równa - nie ma tu eksperta i pacjenta. Terapeuta nie przejmuje odpowiedzialności za osobę, której pomaga, ale razem z nią szuka odpowiedzi.

Podejście psychoanalityczne

Psychoterapia psychoanalityczna wywodzi się z psychoanalizy zapoczątkowanej przez Zygmunta Freuda. W tym podejściu uważa się, że objawy, choroby psychosomatyczne, psychiczny ból, powtarzające się ciągi działań, uczuć, wyborów czy przeżywane cierpienie wydają się wynikać z

zaburzeń osobowości czy nieświadomych konfliktów. Nurt psychoanalityczny związany jest z odwoływaniem się do dziecięcego i dorosłego funkcjonowania danej osoby i z pokazywaniem jej, jak dawne doświadczenia są obecne w relacjach z innymi i z terapeutą.

Celem w psychoterapii psychoanalitycznej jest poznanie i zrozumienie siebie, co odbywa się dzięki interpretacji swobodnych skojarzeń.

W tym podejściu istotny jest tzw. setting, czyli warunki i zasady obowiązujące podczas terapii. Na sesję przychodzi się zwykle o tej samej porze, tego samego dnia, w to samo miejsce. Terapia psychoanalityczna to proces długotrwały – nie określa się z góry czasu jej trwania, gdyż takie określenie nie jest możliwe. Sesje odbywają się 2 do 5 razy w tygodniu przez kilka, a nawet kilkanaście lat.

Podczas sesji szukający pomocy z reguły leży na kozetce lub siedzi w fotelu, a terapeuta siedzi za jego głową. Zgodnie z założeniami podejścia psychoanalitycznego brak kontaktu wzrokowego pomaga swobodnie mówić o wszystkim, co przyjdzie na myśl, dzielić się trudnymi treściami i skupić się na własnych emocjach oraz myślach. Terapeucie z kolei łatwiej jest myśleć o tym, co słyszy, i przekazywać interpretacje. Kozetka została wprowadzona do psychoterapii w nurcie psychoanalitycznym jeszcze przez Freuda, który podkreślał, że pozycja leżąca pomaga w rozluźnieniu ciała. Warto pamiętać o tym, że sama obecność kozetki w gabinecie nie oznacza, że psychoterapia jest prowadzona w podejściu psychoanalitycznym.

Podejście psychodynamiczne

Nurt psychodynamiczny wywodzi się z psychoanalizy i zakłada, że życiem człowieka sterują w dużej mierze wewnętrzne, nieświadomione mechanizmy działania, ukryte potrzeby oraz nierozwiązane konflikty, które rozwijają się w dzieciństwie i powodują trudności w dorosłym życiu.

Uważa się, że podejście to jest skuteczną metodą leczenia większości zaburzeń psychicznych (m.in. nerwic, zaburzeń nastroju, lękowych i osobowości).

W podejściu psychodynamicznym praca toczy się w oparciu o relację pomiędzy terapeutą a osobą, której pomaga, przy czym terapeuta jest raczej słuchaczem, naprowadza na wspomnienia i zachęca do dzielenia się myślami, uczuciami i fantazjami.

Psychoterapia w nurcie psychodynamicznym trwa długo, średnio od kilku miesięcy do nawet kilku lat, w regularnym cyklu 1-2 spotkań w tygodniu.

Podejście systemowe

Nurt systemowy zakłada, że nie można analizować zachowań i postaw człowieka w oderwaniu od środowiska, ponieważ każdy jest częścią jakiegoś systemu (rodzinnego lub szerszego – społecznego). W związku z tym, problemy zgłaszane przez osobę szukającą pomocy są analizowane w kontekście systemu (najczęściej rodziny), którego członkowie wzajemnie na siebie oddziałują.

Podejście systemowe stosowane jest głównie w terapii par i rodzin oraz w terapii grupowej. Terapeuta w tym nurcie zachowuje neutralność, zadaje wiele pytań, pomaga wydobywać zasoby, zachęca do

wykonywania różnego rodzaju zadań w ramach terapii. Zdarza się, że przyjmuje rolę moderatora dyskusji. Czasami terapeuci pracują we dwoje (szczególnie w terapii par) dbając o bezstronność i dystans wobec problemu.

Psychoterapia systemowa trwa z reguły od kilku tygodni do około roku. Spotkania odbywają się średnio raz na 2-3 tygodnie, a z czasem przerwy pomiędzy sesjami są coraz dłuższe.

Podejście Gestalt

Podejście Gestalt opiera się na przekonaniu, że każdy człowiek funkcjonuje zgodnie z zasadą homeostazy, czyli dąży do utrzymywania równowagi. Jeśli osoba szukająca pomocy nie pozwala sobie na odczuwanie emocji czy potrzeb i nie potrafi ich interpretować, nie jest w stanie osiągnąć równowagi, a długotrwały jej brak prowadzi do zaburzeń psychicznych.

Podstawowym założeniem terapii Gestalt (z języka niem.: całość, postać, forma) jest koncentracja na problemie „tu i teraz”. Wspólnie z terapeutą określa się oczekiwania i problem, na którym należy się skupić podczas psychoterapii. Stąd istotnym czynnikiem w tym nurcie jest szczerza, oparta na dialogu i otwarta relacja z psychoterapeutą. Wspólnie wymyśla się różnego rodzaju zadania i eksperymenty, które wykonywane pomiędzy sesjami wspomagają mają zmiany zachodzące w terapii.

Psychoterapia prowadzona w podejściu Gestalt jest raczej krótkoterminowa i z reguły trwa kilka miesięcy, choć zdarza się, że trwa dłużej (nawet do kilku lat). Jej możliwe formy obejmują terapię indywidualną, grupową, warsztaty lub treningi. Psychoterapia Gestalt sprawdza się w przypadku problemów emocjonalnych, fobii, stanów depresyjnych czy zaburzeń natury psychosomatycznej, ale także u osób nie doświadczających problemów psychicznych, a jedynie chcących rozwinąć się i pełniej realizować swój potencjał.

Podejście integracyjne (integratywne)

W nurcie integracyjnym (nazywanym też integratywnym lub eklektycznym) uważa się, że podłoże trudności może być bardzo różne, więc nie istnieje jeden właściwy sposób pracy z nimi.

Psychoterapeuta świadomie korzysta z dorobku różnych podejść terapeutycznych, mając do dyspozycji szeroki wachlarz metod i technik. To, jakie elementy danego nurtu wybiera, zależy od potrzeb i preferencji osoby, której pomaga, a także od rodzaju trudności, jaką ta osoba zgłasza.

NA SKRÓTY:

1. *Gdy chcesz porady (ale nie rady), diagnozy – szukaj psychologa*
2. *Gdy w życiu twoim lub kogoś bliskiego wydarzyło się nagle coś bardzo trudnego- to szukasz psychologa, psychoterapeuty lub interwenta kryzysowego*
3. *Gdy potrzebujesz diagnozy, zwolnienia, skierowania do szpitala lub lekarstw- szukasz psychiatry*
4. *Gdy chcesz podjąć psychoterapię - szukasz psychoterapeuty*
5. *Gdy potrzebujesz terapii seksuologicznej - szukasz seksuologa, psychologa*

6. *Gdy poszukujesz pomocy seksuologicznej i chcesz podjąć farmakoterapię - szukasz seksuologa lekarza*
7. *Gdy chcesz porozumieć się z kimś w określonej sprawie i zawrzeć porozumienie - szukasz mediatora*
8. *Gdy potrzebujesz zadbać o swój rozwój osobisty - szukasz psychologa, psychoterapeuty, coacha lub warsztatów czy treningów rozwoju osobistego*

Gdy sam nie wiesz, jakiej pomocy potrzebujesz, szukasz psychologa, który porozmawia z tobą i podpowie, jakiej pomocy potrzebujesz. Możesz poszukać dużego ośrodka pomocy psychologicznej, w którym pracuje zespół różnych specjalistów, tam podczas konsultacji zaproponują ci formę pomocy adekwatną do twoich potrzeb.

Szukając specjalisty, masz prawo zapytać o jego kwalifikacje.

Szukając psychoterapeuty, masz prawo zapytać, w jakim nurcie psychoterapeutycznym się szkolił, na czym skupia się praca w tym nurcie i jak wyglądają spotkania – czego możesz się spodziewać. Masz prawo zapytać też, czy dla problemu, który zgłaszasz, nurt w jakim pracuje dany terapeuta jest odpowiedni.

Nie każdy rodzaj pracy może ci odpowiadać. Jeśli po pierwszych spotkaniach czujesz, że sposób pracy specjalisty czy jego osobowość nie odpowiada ci, znajdź innego terapeuta. To ważne, bo relacja, jaka tworzy się w gabinecie, może pomóc lub utrudnić proces psychoterapeutyczny.

Przy opisach nurtów psychoterapeutycznych podaliśmy niektóre z problemów, dla których dana szkoła jest bardziej odpowiednia od innych.

Jeśli nie potrafisz zdecydować, jaki nurt psychoterapii jest ci potrzebny, zawsze możesz znaleźć dużą placówkę, w której przyjmują psychoterapeuci pracujący w różnych nurtach psychoterapeutycznych. Podczas spotkania konsultacyjnego, po omówieniu problemu i twoich potrzeb, zostanie zaproponowana ci praca w określonym nurcie psychoterapeutycznym.

Poszukując specjalisty, możesz zapytać bliskich lub znajomych, którzy korzystali z takich usług, czy mogą tobie kogoś polecić.

SEKSUOLOGIA

W zainteresowaniu seksuologów leży wszystko, co wiąże się z seksualnością człowieka – od potrzeb seksualnych, przez uczestniczenie cielesne, emocjonalne i duchowe w kontaktach seksualnych, aż po czerpanie satysfakcji, budowanie relacji i posiadanie potomstwa.

W czym może pomóc specjalista seksuolog?

Na spotkanie z seksuologiem warto umówić się, gdy zastanawiasz się nad swoją seksualnością, chcesz czerpać większą radość z seksu czy poprawić obszar seksualny w relacji partnerskiej. Jeśli odczuwasz dyskomfort – fizyczny, bądź psychiczny – związany z twoją bądź twoich bliskich seksualnością.

Kto może udzielać porad seksuologicznych i prowadzić terapię zaburzeń seksualnych?

Specjalistą seksuologiem zostaje lekarz, który posiada specjalizację II stopnia w chorobach wewnętrznych lub położnictwie i ginekologii, lub psychiatrii, lub psychiatrii dzieci i młodzieży, i który dodatkowo posiada specjalizację z seksuologii – wszystkie uzyskane na podstawie przepisów/rozporządzeń Ministra Zdrowia.

Lekarz seksuolog w pracy z pacjentem opiera się przede wszystkim na wiedzy medycznej.

Lekarz seksuolog może badać fizycznie pacjenta – po uprzednim zapytaniu go o to i wyrażeniu przez pacjenta zgody. Lekarz seksuolog ma obowiązek przekazać informację pacjentowi, czemu takie badanie ma służyć i jak będzie przebiegało. Pacjent może odmówić przeprowadzenia badania.

Lekarz seksuolog może przepisywać pacjentowi leki.

Specjalistą seksuologiem zostaje psycholog, który ukończył psychologiczne studia wyższe oraz uzyskał certyfikat Seksuologa klinicznego, nadany przez Polskie Towarzystwo Seksuologiczne. Certyfikat Seksuologa klinicznego uprawnia do samodzielnego prowadzenia terapii zaburzeń seksualnych.

Psycholog – seksuolog nie ma prawa przeprowadzać badania fizycznego, czy oglądać ciała osoby, której pomaga, nie ma uprawnień do przepisywania leków. W pracy opiera się przede wszystkim na wiedzy psychologicznej.

Lekarz seksuolog po spełnieniu dodatkowych warunków może również ubiegać się o przyznanie certyfikatu seksuologa klinicznego. Certyfikat – w szczególnych przypadkach – może być też przyznany innej osobie z wyższym wykształceniem, np. pedagogowi czy prawnikowi.

Czego możesz się spodziewać po pierwszych wizytach u seksuologa?

Pierwsza wizyta u seksuologa powinna mieć charakter konsultacyjny – zebranie podstawowych informacji o celu wizyty, potrzebach. Kolejne 1-2 wizyty powinny służyć zebraniu szczegółowych informacji o rozwoju psychoseksualnym (tu powinny paść m.in. pytania o zdrowie fizyczne, dojrzewanie seksualne, inicjację seksualną, potrzeby seksualne, relacje).

Podczas kolejnej wizyty seksuolog powinien podsumować otrzymane informacje, nazwać potrzebę osoby szukającej pomocy czy zdiagnozować problem seksualny, a także zaproponować rozwiązanie – rodzaj i czas trwania terapii, możliwe efekty.

Pacjent może na każdym etapie trwania procesu terapeutycznego zadawać pytania o dalsze etapy oraz czas ich trwania.

PSYCHOLOG PRACUJĄCY Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ

Korzystanie z porady psychologa lub psychoterapeuty staje się w ostatnim okresie coraz powszechniejsze wśród dorosłych. A co z dziećmi?

Należy pamiętać o tym, że dziecko samo do psychologa nie przyjdzie, to dorosły podejmuje taką decyzję i przyprowadza dziecko. Czasem wynika to z inicjatywy rodzica, w innych sytuacjach rodzic

może być kierowany na konsultację przez specjalistę zajmującego się dzieckiem, np. lekarza, nauczyciela. Dziecko nie musi posiadać umiejętności rozmowy o swoich problemach. Psycholog ma do dyspozycji szeroki wachlarz narzędzi diagnostycznych: wywiad, obserwacja zabawy, aktywności spontanicznej, zabawa kierowana, rozmowa, testy, rysunek i inne. Nie ma ograniczeń wiekowych w pracy z dziećmi. Już niemowlę może znaleźć się w gabinecie psychologicznym.

Odrębną nieco grupę stanowi młodzież. Tutaj możemy już opierać się na ich własnej motywacji, często sam młody człowiek jest inicjatorem spotkania. Gdy konsultacja nie wynika z jego inicjatywy, może wprost zaprzeczać swoim problemom. Praca z młodzieżą posiada już sporo cech pracy terapeutycznej z osobą dorosłą.

Spotkanie z psychologiem może mieć charakter jednorazowej wizyty-porady. W innych wypadkach mogą być potrzebne systematyczne spotkania czy terapia. Integralną częścią terapii dziecka jest praca z rodzicami. Bywają też sytuacje, gdy psycholog pracuje w zespole np. z lekarzem, lekarzem psychiatrą, rehabilitantem, logopedą itp.

Kiedy zatem warto wybrać się z dzieckiem do psychologa?

- gdy dziecko znajduje się w tak zwanej grupie „ryzyka ciążywo–okołoporodowego” (istotne problemy w okresie ciąży lub okresie okołoporodowym),
- gdy u dziecka stwierdzono zaburzenia neurorozwojowe, zaburzenia napięcia mięśniowego wymagające rehabilitacji,
- gdy dziecko ma wadę genetyczną lub inny rodzaj niepełnosprawności,
- gdy dziecko cierpi na chorobę przewlekłą zaburzającą jego normalny rytm funkcjonowania (istotne ograniczenia związane z chorobą, liczne zabiegi, hospitalizacje),
- gdy dziecko nie osiąga przewidzianych dla danego wieku osiągnięć rozwojowych,
- gdy dziecko nie chce i nie potrafi bawić się zabawkami, unika całej grupy zabaw, bawi się bardzo krótko (oczywiście w stosunku do wieku rozwojowego),
- gdy funkcjonuje w swoim świecie i jest miernie zainteresowane otoczeniem,
- gdy ma problemy z nawiązaniem relacji społecznych – z rówieśnikami czy z osobami dorosłymi,
- gdy nie nawiązuje stosownych do wieku prób komunikacji z otoczeniem (opóźniony rozwój mowy),
- gdy małe dziecko wykazuje problemy pielęgnacyjne: trening czystości, rytm spania, problemy z jedzeniem,
- gdy wykazuje w sposób przewlekły nasilone reakcje złości, smutku, agresji, płaczu, lęku, nie potrafi radzić sobie z niepowodzeniami,
- gdy przejawia specyficzne trudności w nauce szkolnej (nauka pisania, czytania, działania matematyczne),
- gdy ma trudności w konfrontacji z wymogami szkolnymi (wagary, pogorszenie ocen, niewywiązywanie się z obowiązków, fobie szkolne),
- gdy musi poradzić sobie z trudną sytuacją, np. rozwód rodziców, śmierć kogoś bliskiego, wypadek, duża liczba zmian, która przekracza jego możliwości adaptacyjne,
- gdy demonstruje problemy wychowawcze w domu, przedszkolu, szkole,

- gdy przejawia zaburzenia odżywiania,
- gdy obserwujemy objawy uzależnienia (np. substancje psychoaktywne, ale też behawioralne, np. komputer),
 - gdy dziecko przejawia objawy psychosomatyczne (np. bóle głowy, brzucha, moczenie, nawykowe zaparcia bez uchwytniej przyczyny somatycznej).

Odrębną grupą problemów, które mogą być wskazaniem do konsultacji psychologicznej, są specyficzne trudności młodzieży w okresie dojrzewania:

- wzmożona emocjonalność, wahania nastroju, nastroje depresyjne,
- nieakceptowanie zmian zachodzących we własnym wyglądzie,
- nasilone przejawy buntu, przeciwstawiania się autorytetom,
- problemy z określeniem rodzącej się tożsamości,
- problemy z zaburzeniami odżywiania,
- problemy związane z odkrywaniem własnej seksualności,
- problemy z podejmowaniem decyzji odnośnie wyboru drogi edukacji/wyboru zawodu.

ZAKOŃCZENIE

Decyzja o szukaniu pomocy to pierwszy krok ku zmianie, dlatego tak ważne jest rozsądne i świadome dobranie rodzaju pomocy. To, co chcieliśmy przekazać w tym poradniku, to podstawowa wiedza i zasady, którymi powinna kierować się osoba szukająca pomocy. Mamy nadzieję, że udało nam się choć trochę rozjaśnić mrok poszukiwań.

Wszystkim szukającym gratulujemy zrobienia tego pierwszego kroku, to dobry krok. Szukajcie świadomie, a znajdziecie dobrego specjalistę. Powodzenia.

Zespół, który opracował poradnik:

[Monika Dreger](#) – psycholog, mediator rodzinny, założycielka Warszawskiej Grupy Psychologicznej

[Agnieszka Majerowicz](#) – psycholog pracujący z dziećmi już od okresu niemowlęcego i z młodzieżą oraz z ich rodzicami

[Małgorzata Szwarocka](#) - psycholog - seksuolog

Daria Abramowicz

Nadzór merytoryczny:

Adam Kłodecki – psychoterapeuta, superwizor

Korekta:

Magdalena Kuszewska