

KORZYSTANIE Z DOSTĘPNEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ



Partnerzy projektu

Tytuł: Korzystanie z dostępnej pomocy psychologicznej

Autor: Aleksandra Tokarska

Nadzór merytoryczny: Joanna Kamer

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Marcin Czaja

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN:

COPYRIGHT © 2023 Fundacja Nie Widać Po Mnie

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa


w ramach projektu: Emocje w rodzinie. Ochrona i promocja
zdrowia psychicznego dotycząca psychodeukacji rodziców/opiekunów
w zakresie rozwoju i funkcjonowania dzieci i młodzieży

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Samorządu Województwa Mazowieckiego:

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych
z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2023

Pojęcie pomocy psychologicznej pojawiło się w literaturze w latach 80. XX w. i wiązało się z powstaniem nowych form praktycznego działania psychologów w odpowiedzi na rosnące potrzeby społeczeństwa. Obejmuje ono szeroki zakres działań psychologicznych, między innymi:




- promocję zdrowia,
- wczesne wspomaganie rozwoju,
- poradnictwo psychologiczne,
- interwencję kryzysową,
- psychoterapię.

Promocja zdrowia to działania umożliwiające poszczególnym osobom i społecznościom zwiększenie kontroli nad czynnikami warunkującymi zdrowie, zwiększanie świadomości na temat zdrowego stylu życia oraz poznanie środowiskowych i indywidualnych czynników sprzyjających zdrowiu.

Za akt instytucjonalizacji promocji zdrowia uznaje się Kartę Ottawską uchwaloną w 1986 roku, która definiuje promocję zdrowia jako „*proces umożliwiający ludziom kontrolę nad własnym zdrowiem oraz jego poprawę przez podejmowanie wyborów i decyzji sprzyjających zdrowiu, kształtowanie potrzeb i kompetencji do rozwiązywania problemów zdrowotnych oraz zwiększanie potencjału zdrowia*”.

Karta Ottawska wyróżnia pięć kierunków działań dla stworzenia efektywnej strategii promocji zdrowia. Są to:






- 
- Określenie prozdrowotnej polityki społecznej w państwie (m.in. poprzez realizację programów prozdrowotnej polityki społecznej przy zapewnieniu źródeł finansowania); tworzenie Polityki Zdrowia Publicznego
 - Organizowanie środowisk wspierających zdrowie
 - Działania społeczne
 - Rozwijanie zasobów indywidualnych
 - Reorientacja świadczeń zdrowotnych (odejście od modeli ekonomiki szpitalnej w kierunku holistycznego ujmowania korzyści zdrowotnych, ekonomicznych i rozwojowych całego kraju).

W praktyce zadania promocji zdrowia realizowane są poprzez jej podstawowe składowe: edukację zdrowotną i politykę publiczną. Dzięki wzrostowi świadomości edukowania w temacie zaburzeń psychicznych coraz większą wagę przykłada się do organizowania spotkań, warsztatów oraz wszelkich inicjatyw w tym zakresie.

Poradnictwo psychologiczne

Podsumowując, wsparcie społeczne to szerszy termin, który obejmuje różne rodzaje pomocy, podczas gdy wsparcie emocjonalne jest jednym z jego rodzajów, koncentrującym się na aspektach emocjonalnych, psychologicznych i uczuciowych.

To profesjonalna pomoc zdrowym osobom, które mają trudności z zaspokajaniem swoich potrzeb i realizowaniem zadań rozwojowych. Jego celem jest przywrócenie równowagi emocjonalnej i odzyskanie przekonania o możliwości wpływania na własne życie. Poradnictwo psychologiczne odwołuje się do zasobów jednostki i podkreśla ich znaczenie dla radzenia sobie z wyzwaniami stawianymi przez życie. Najczęściej poradnictwo psychologiczne to towarzyszenie ludziom w procesie podejmowania ważnych życiowych decyzji, pomoc w radzeniu sobie w kryzysach rozwojowych, a także asystowanie ludziom w procesie życia w charakterze eksperta. W procesie poradnictwa możemy wyróżnić kilka etapów:

-  tworzenie warunków sprzyjających rozwiązaniu problemu,
-  diagnoza bieżącego problemu,
-  poszukiwanie czynników utrudniających rozwiązanie problemu
-  opracowanie programu działania,
-  wprowadzenie programu do realizacji.

Interwencja kryzysowa

Jest to krótkoterminowa pomoc psychologiczną – obejmuje od 1 do 12 spotkań. Stosowana jest w sytuacjach nagłych. Stanowi tzw. pierwszą pomoc w momencie kryzysu emocjonalnego. Jej główny cel to przywrócenie stanu równowagi u pojedynczych osób, w rodzinie lub w grupie w kryzysie.

Kryzys to moment w życiu, kiedy nasze umiejętności radzenia sobie mogą okazać się niewystarczające. Wyróżniamy kryzysy:

- rozwojowe, czyli naturalne etapy w naszym rozwoju, momenty przemiany, które mogą okazać się trudne do zrozumienia, przetrwania w pojedynkę,
- sytuacyjne, np. utraty, żałoby, sytuacje przemocy,
- egzystencjalne, dotyczące rozważania sensowności naszego życia, celu życia,
- środowiskowe – katastrofy wywołane przez naturę lub człowieka, dotyczące społeczności.

Do interwenta kryzysowego możemy zgłosić się sami lub jest on częścią zespołu, np. policyjnego. Udziela on pomocy bezpośrednio na miejscu zdarzenia.





Emocje w rodzinie

Jak przebiega kryzys

W początkowym etapie pojawienia się trudności, np. wydarzenia losowego, (śmierć bliskiego, utrata pracy) pojawia się zdziwienie. Znane źródła pomocy okazują się niewystarczające. Osoba nie zdaje sobie jeszcze sprawy z tego, co się stało. Napięcie bardzo szybko narasta. Zaczyna się poczucie bezradności, niezrozumienia, osamotnienia. Obniża się poczucie własnej wartości. Zwykle mechanizmy obronne nie spełniają swej roli. Wyczerpują się siły psychiczne. Następnie pojawia się okres odrętwienia, koncentrowania się na trudnościach. Osoba nie jest w stanie dostrzec innych możliwości rozwiązania swoich problemów. Uważa, że nic nie można już zmienić. Brak jej energii do podjęcia jakichkolwiek działań. Zaczynają się poszukiwania poczucia ulgi, niestety najczęściej poprzez działania o naturze destrukcyjnej, takie jak picie alkoholu, zażywanie narkotyków, autoagresja. Uruchamiane są patologiczne mechanizmy obronne, które z czasem mogą przejąć dominującą rolę. U osób, które podjęły właśnie tego typu kroki, rodzi się często poczucie niższości, niemocy. Po dośściu do przysłowiowej ściany, osoby podejmują starania mające na celu redukcję napięcia, doznanie ulgi, tym razem w sposób konstruktywny. Najczęściej są to: zmiana strategii postępowania, aktywne poszukiwanie informacji, wyrażanie wszystkich emocji, poszukiwanie pomocy u innych, co wzmacnia motywację do zmian. Do głosu dochodzą przeorientowane mechanizmy obronne. Osoba rozwiązuje problem w nowy dla siebie sposób. Zaczyna funkcjonować na nowym, wyższym poziomie.




Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Samorządu Województwa Mazowieckiego



Cele interwencji kryzysowej:

- zapewnienie bezpieczeństwa i nawiązanie relacji;
- ocena sytuacji osoby/grupy dotkniętej kryzysem;
- opracowanie strategii radzenia sobie wraz ze zobowiązaniem do realizacji ustalonego planu;



Cechy kryzysów:

- są uniwersalne – dotyczą każdego z nas;
- stanowią momenty przełomowe – zachodzi potrzeba zmiany perspektywy, mechanizmów przystosowawczych.

Z interwencji można skorzystać zarówno prywatnie, jak i w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia.



Psychoterapia

Psychoterapia to stosowanie metod psychologicznych, opartych na regularnym kontakcie międzyludzkim, w celu niesienia pomocy osobom zmagającym się z różnorodnymi trudnościami. Służy ona poprawie dobrostanu i zdrowia psychicznego, rozwojowi relacji i umiejętności społecznych. Może dotyczyć zmiany lub radzenia sobie z niewłaściwymi zachowaniami, przekonaniami na swój temat oraz świata, myślami i emocjami.

Tym, co przede wszystkim charakteryzuje pomoc psychologiczną, jest fakt, że opiera się ona na wiedzy i profesjonalnych umiejętnościach. Zarówno psycholog, jak i psychoterapeuta potrafią skutecznie wykorzystać wiedzę i techniki poznane w toku edukacji i doświadczeń, by efektywnie pomagać. Co więcej, obowiązkiem psychologa jest ciągle pogłębianie wiedzy oraz rozwijanie swoich umiejętności interpersonalnych i komunikacyjnych, korzystając z najnowszych odkryć naukowych, teorii i metod. Zarówno psychoterapeuta, jak i nasi bliscy są w stanie okazać nam współczucie i wsparcie w najcięższych dla nas chwilach. To jednak psychoterapeuta posiada niezbędne kompetencje z zakresu komunikacji i wiedzy na temat emocji, które pozwalają mu, pomimo nieznamości nas prywatnie, w pełni zrozumieć nasz stan emocjonalny i sytuację.

Psycholodzy i psychoterapeuci są niezrównani w uważnym słuchaniu, analizowaniu i wnioskowaniu.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Samorządu Województwa Mazowieckiego

Psychoterapia opiera się na współpracy psychoterapeuty i klienta. Oznacza to, że psycholog jest naszym towarzyszem w procesie zdrowienia. Nie zrobi jednak za nas tego, co jedynie my jesteśmy w stanie dla siebie zrobić. Rola psychoterapeuty polega przede wszystkim na budowaniu w człowieku siły i poczucia, że jest w stanie sobie poradzić. Psychoterapeuta daje przestrzeń do pracy, dzięki której możliwe jest pozyskanie narzędzia i zasobów potrzebnych do tego, by wziąć odpowiedzialność za swoje życie. To właśnie w toku terapii możemy zdać sobie sprawę z naszej własnej sprawczości, z tego, jak duży mamy wpływ na własne życie.

Psychoterapia może pomóc w rozwiązywaniu konfliktów, rozwijaniu zdrowych umiejętności komunikacji i budowaniu więzi z innymi ludźmi oraz poprawić relację zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej.

Pomoc psychologiczno-pedagogiczna w szkole



Pomoc psychologiczno–pedagogiczna w szkole podstawowej jest udzielana poprzez zintegrowanie działań nauczycieli i specjalistów oraz w różnych formach zajęć. Mogą to być m.in.:

- zajęcia rozwijające uzdolnienia,
- zajęcia dydaktyczno-wyrównawcze,
- zajęcia korekcyjno-kompensacyjne organizowane dla uczniów z zaburzeniami i odchyleniami rozwojowymi, w tym ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się,

- zajęcia logopedyczne,
- zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne przewidziane dla uczniów przejawiających trudności w funkcjonowaniu społecznym (TUS),
- inne zajęcia o charakterze terapeutycznym.

W przypadku potrzeby pomocy psychologicznej dla dzieci można skorzystać z wielu różnych opcji. Poniżej przedstawiam kilka sugestii:

Porozmawiaj z nauczycielem lub pedagogiem szkolnym. Jeśli zauważasz, że twoje dziecko ma problemy emocjonalne lub zachowawcze, możesz skonsultować się z nauczycielem swojego dziecka lub pedagogiem szkolnym. Oni udzielą wskazówek i skierują do właściwych specjalistów.



Kontynuując temat pomocy szkolnej, poradnie psychologiczno-pedagogiczne udzielają pomocy poprzez psychoedukację i terapię. Można umówić się na spotkanie z psychologiem lub pedagogiem i omówić trudności, jakie napotykaś w związku z zachowaniem dziecka.

W niektórych miastach organizowane są grupy wsparcia dla dzieci, które mogą pomóc im radzić sobie z różnymi trudnościami emocjonalnymi. Dzieci mają możliwość dzielenia się swoimi doświadczeniami i uczenia się od siebie nawzajem pod kierunkiem specjalisty.

Wiele organizacji oferuje porady i wsparcie dla rodziców. Mogą to być poradnie rodzinne, organizacje samopomocowe lub specjaliści oferujący sesje konsultacyjne dla rodziców. Wspieranie rodziców jest niezwykle istotne dla zdrowego rozwoju dziecka.

Każde dziecko i sytuacja rodziny jest inna, więc warto rozważyć różne opcje i znaleźć najodpowiedniejszą formę pomocy dopasowaną do indywidualnych potrzeb twoich i twoich najbliższych.

Wczesne Wspomaganie Rozwoju (WWR)

Jest to bezpłatna forma zajęć terapeutycznych dla dzieci posiadających opinie o potrzebne objęcia pomocą. W ramach WWR odbywają się zajęcia, m.in. z integracji sensorycznej, terapii psychologicznej, logopedycznej czy fizjoterapii.

Opinia WWR przysługuje każdemu dziecku z problemami rozwojowymi, zdrowotnymi lub z niepełnosprawnością. Przykładowo są to dzieci, u których występują wady narządów ruchu, opóźniony rozwój intelektualny, autyzm, wady wymowy, choroby przewlekłe i genetyczne zaburzające rozwój. Warto podkreślić, że WWR obejmuje również rodziny dzieci niepełnosprawnych. Jeżeli zastanawiasz się, czy twojemu dziecku przysługuje opinia WWR, warto skonsultować się z psychologiem lub pedagogiem. Wczesne Wspomaganie Rozwoju jest przeznaczone dla dzieci do 7 roku życia i z odroczonym obowiązkiem szkolnym (do 9. r.ż.).

Ogromną zaletą WWR jest to, że można pracować nad wieloma trudnościami jednocześnie.

Opinię o WWR może wydać wyłącznie **publiczna** poradnia psychologiczno-pedagogiczna (PPP) właściwa dla miejsca waszego zamieszkania.

Ze względu na ograniczenia wiekowe możliwości objęciem dziecka WWR nie warto zwlekać z wystąpieniem o wydanie opinii. Im wcześniej ją uzyskamy, tym lepsze efekty podczas terapii.

Podsumowując...

Pojęcie kryzysu i interwencji kryzysowej coraz częściej gości w praktyce psychologicznej. Terapeuci pomagający ludziom w trudnych sytuacjach uważają, że jest to najlepszy moment na udzielenie pomocy i wsparcia, by nabyć mechanizmy radzenia sobie w przyszłości.

Psychoterapia może odbywać się w różnych nurtach. Wyróżniamy terapie w podejściach poznawczo-behawioralnym, analitycznym, humanistycznym, eklektycznym, Gestalt.

Wczesna Interwencja jest skierowana do dzieci z trudnościami rozwojowymi od momentu narodzin do 7 roku życia (lub z odroczonym obowiązkiem szkolnym).

Osobami, do których warto zwrócić się w pierwszej kolejności, gdy zauważymy trudności u naszych dzieci, są nauczyciele i specjaliści w szkole.

Poradnictwo psychologiczne jest formą pomocy psychologicznej przeznaczoną dla osób w każdym wieku.

Bibliografia

1. Karski J. (red.): Promocja zdrowia, Ignis, Warszawa 1999
2. Wojtczak A.: Zdrowie publiczne wyzwaniem dla systemów zdrowia XXI wieku, Warszawa, PZWL, 2009
3. Poradnictwo psychologiczne Czabała Czesław, Kluczyńska Sylwia Wydawnictwo Naukowe PWN 2015
4. <https://www.czdrowia.pl/post/wczesne-wspomaganie-rozwoju-czym-jest-oraz-kto-mo%C5%BCe-skorzysta%C4%87>
5. <https://www.nowaera.pl/terapiarozwoj/rodzaj-zajec-w-ramach-pomocy-psychologiczno-pedagogicznej>

O autorze

Aleksandra Tokarska

Ukończyła psychologię kliniczną na Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, a także Kurs I Stopnia Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Praktyk Metody Kids' Skills - Dam radę. Jest terapeutką w Ośrodku Wczesnej Interwencji Polskiego Stowarzyszenia na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną oraz psychologiem w jednym z mokatowskich przedszkoli.

Długie spaceru i czytanie książek to aktywności, które uważa za najbardziej relaksujące.

W Fundacji zajmuje się koordynowaniem projektu „Emocje w rodzinie”.

O Fundacji Nie Widać Po Mnie



FUNDACJA
NIE WIDĄC PO MNIE

Fundacja *Nie Widać Po Mnie* zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania dydaktyczne kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać.

Szczególną troską otaczamy dzieci i młodzież. To grupa ludzi, która stoi przed wyzwaniem, z jakimi nie mierzyły się wcześniejsze pokolenia. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc - to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi. Z tymi wyzwaniami mierzą się także ich rodzice i opiekunowie, dlatego powstał projekt *Emocje w rodzinie*. Projekt *„Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji rodziców/opiekunów w zakresie rozwoju i funkcjonowania dzieci i młodzieży”* ma na celu zwiększenie świadomości i wiedzy rodziców i opiekunów na temat zdrowia psychicznego ich dzieci oraz umożliwienie im skuteczniejszego wspierania rozwoju i funkcjonowania dziecka, nauki mówienia o emocjach, które okazują się być często najtrudniejsze do okiełznania i zrozumienia.

Programy psychoedukacyjne realizowane dotychczas w ramach działalności statutowej Fundacji *Nie Widać Po Mnie* skierowane były także do osób starszych oraz do medyków. Ci ostatni w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Samorządu Województwa Mazowieckiego