



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

Up!Teczka Zdrowia

Formy pomocy w środowisku: wsparcie psychologiczne, psychoterapia, terapia zajęciowa

Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca
wsparcia procesu zdrowienia osób chorujących psychicznie



25^{lat} SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego



Mazowieckie Specjalistyczne
Centrum Zdrowia
ul. prof. Józefa Mazowieckiego



Polska Federacja Szpitali



IRU



GRUPA
ArteMis



fundacja edukacji
i przedsiębiorczości

Tytuł: Formy pomocy w środowisku: wsparcie psychologiczne, psychoterapia, terapia zajęciowa

Autor: Joanna Kamer

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Marcin Czaja

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

Materiał jest częścią opracowania: "Buduj odporność psychiczną, by lepiej radzić sobie z trudnościami"

ISBN: 978-83-67802-72-7

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: „up!Teczka Zdrowia”, Ochrona i promocja zdrowia psychicznego
dotycząca wsparcia procesu zdrowienia osób chorujących psychicznie

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu 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

Formy pomocy w środowisku: wsparcie psychologiczne, psychoterapia, terapia zajęciowa

Akceptacja i nadzieja są kluczem do powrotu do zdrowia, a celem jest wartościowe i satysfakcjonujące życie. Ważne jest zarówno wsparcie rodziny, jak i zespołu terapeutycznego. Zdrowienie to uzyskanie kontroli nad życiem pomimo towarzyszących objawów.

W środowisku mamy możliwość zaoferowania pacjentom z zaburzeniami psychicznymi różne formy działań i narzędzi, które pomagają utrzymać chorobę w remisji lub też pełnią funkcję profilaktyczną. Do najczęściej wykorzystywanych zaliczyć możemy: wsparcie psychologiczne z psychoedukacją, różne rodzaje psychoterapii i terapię zajęciową.

Profesjonalna pomoc psychologiczna jest potrzebna po każdej przebytej chorobie zarówno pacjentowi, jak i rodzinie czy innym bliskim. Często polega ona na psychoedukacji, czyli na budowaniu świadomości wszystkich, którzy są zainteresowani i czują się gotowi pogłębić wiedzę o chorobie i możliwościach jej leczenia. Celem takich działań jest lepsze zrozumienie przez pacjenta własnego stanu zdrowia psychicznego. Wzmacnia się również jego mocne strony i zasoby w radzeniu sobie z chorobą. To umiejętności, które w przyszłości mogą zapobiec nawrotom. Z większą wiedzą na temat własnego stanu zdrowia pacjent także może lepiej sobie radzić z chorobą.



Psychoterapia

Jest to metoda leczenia problemów emocjonalnych i psychologicznych polegająca na rozmowie terapeuty z pacjentem, który dzieli się swoimi doświadczeniami z profesjonalnie przygotowaną i empatyczną osobą. Pomaga to chorym stopniowo dowiedzieć się więcej na swój temat, zrozumieć własne reakcje i uczucia, a finalnie odkryć sposoby radzenia sobie z trudnościami.

Możemy uczestniczyć w psychoterapii **indywidualnej** lub **grupowej**.

Forma indywidualna obejmuje regularnie zaplanowane rozmowy pomiędzy pacjentem i psychiatrą lub psychologiem. Może skupić się na różnych kwestiach, takich jak obecne lub wcześniejsze problemy, doświadczenia, myśli, uczucia i relacje. Istnieje wiele różnych rodzajów terapii. Jedną z nich jest terapia poznawczo-behawioralna (CBT), która pozwala zrozumieć, jak postrzegamy samych siebie, innych i otaczający nas świat oraz w jaki sposób nasze zachowanie wpływa na nasze myśli i uczucia.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Terapia grupowa

Dzięki spotkaniom w grupie można uświadomić sobie, jak nasze problemy ujawniają się w relacjach z innymi osobami i jakie wzorce zachowań nami kierują. Mamy możliwość poznać osoby, które doświadczają podobnych problemów. Wielu chorym udaje się przezwyciężyć trudności dzięki grupowym programom rehabilitacyjnym skupiającym się na nabyciu codziennych umiejętności, takich jak: rozwiązywanie problemów, zarządzanie budżetem czy umiejętności pozwalających na powrót do szkoły lub pracy. Spotkanie innych ludzi, którzy dobrze sobie radzą pomimo choroby bywa bardzo pomocne, a także budujące. Pozwala odzyskać nadzieję.

Terapia zajęciowa – arteterapia

Terapia zajęciowa to bardzo ważny element wspierający leczenie pacjentów chorych psychicznie lub też osoby niepełnosprawne. Zastosowanie tej metod prowadzi do aktywizacji chorych do życia codziennego oraz do nadania mu sensu – umożliwia zaistnienie społeczne. Jest to bardzo ważne w procesie rehabilitacji.

Arteterapie to kompleksowe interwencje, które łączą techniki psychoterapeutyczne z działaniami mającymi na celu promowanie twórczej ekspresji. Wykorzystuje się w nich proces twórczy do lepszego wyrażania siebie, zobrazowania doświadczeń i nadania im sensu. Środki artystyczne są wyrazem dialogu werbalnego i rozwoju psychicznego. Celem jest zachęcenie pacjenta do poznania siebie z innej strony i rozwijania innych rodzajów relacji z ludźmi. Arteterapia przybiera następujące formy: terapii lub psychoterapii za pomocą sztuk plastycznych:

- choreoterapii,
- psychoterapii ciała,
- dramatoterapii,
- muzykoterapii.

Ocena kliniczna wykazała, że są one skuteczne w łagodzeniu objawów negatywnych zarówno u pacjentów szpitalnych, jak i ambulatoryjnych.

Bibliografia

1. Beck J. „Terapia poznawcza”, WU, Kraków, 2005
2. Cierpiatkowska L., Sęk H. „Psychologia kliniczna”. PWN, Warszawa 2020.
3. Ellis A. „Terapia krótkoterminowa. Lepiej, głębiej, trwalej”, GWP, Gdańsk 1999.
4. Hayes S.C., Smith S. „W pułapce myśli” Jak skutecznie radzić sobie z depresją, stresem i lękiem. GWP, Sopot 2015.
5. Metzger G. „Wprowadzenie do psychologii” GWP, 1997.
6. Padesky C. „Umysł ponad nastrojem”, WUJ, Kraków, 2004.
7. Selye H. „Stres życia” PZWL, Warszawa 1960. sek H. „Psychologia zdrowia” PWN, Warszawa 1999.



Joanna Kamer

Doktor nauk społecznych, Specjalista Psycholog Kliniczny,
Certyfikowany Psychoterapeuta

Ukończyła studia psychologiczne magisterskie na Uniwersytecie Jagiellońskim, tytuł doktora nauk społecznych zdobyła na Uniwersytecie Wrocławskim. Zawodowo związana jest z Mazowieckim Specjalistycznym Centrum Zdrowia w Pruszkowie gdzie pracuje na oddziale ogólnopsychiatrycznym i zajmują się diagnozą kliniczną i wsparciem psychologicznym pacjentów z zaburzeniami psychicznymi. Pracuje również jako psychoterapeuta, prowadzi psychoterapię indywidualną, par w nurcie integratywnym. Głównie pomaga osobom dorosłym i młodzieży. Swoje kompetencje psychoterapeutyczne zdobyła w studium psychoterapii integratywnej w SPCH, uzyskując certyfikat psychoterapeuty. Pracuję pod stałą superwizją.

Prywatnie jest żoną i matką. Swoją wolny czas spędza aktywnie na bieganiu, wspinaczce, nartach, rowerze lub słuchając dobrej muzyki.

O Fundacji Nie Widać 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. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów. To grupa szczególna, gdyż ryzyko takich zaburzeń jak depresja rośnie z roku na rok – podobnie jak liczba prób samobójczych.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Stoją oni przed wyzwaniami, 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.

Programy psychoedukacyjne realizowane dotychczas w ramach działalności statutowej Fundacji Nie Widać Po Mnie skierowane były także do medyków, którzy 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.

Program Up!Teczka Zdrowia jest dla nas wyjątkowy. Nie ma znamion profilaktyki. Skierowany jest bowiem do tych, którzy kryzys przeszli i wiedzą, jak ta batalia jest trudna. Zwracamy się do tych, którzy obawiają się nawrotu i chcą za wszelką cenę utrzymać obecny stan. Tym projektem chcemy pomóc. Poprzez edukację wskazujemy newralgiczne punkty, na które chory powinien zwracać uwagę oraz na troskę, jaką powinien się otaczać. Wszystko po to, aby kontynuowana terapia była jak najbardziej skuteczna.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej www.niewidacpomnie.org



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

25 lat
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO