

Psycholog, psychiatra, psychoterapeuta – bać się czy nie?



W związku z działalnością informacyjną i edukacyjną Ośrodka Pomocy Społecznej w Międzyzdrojach przedstawiamy kolejny artykuł, który może okazać się dla Państwa bardzo cenną wskazówką.

Psycholog, psychiatra, psychoterapeuta – te słowa często budzą strach czy niechęć. Jeśli ktoś podpowiada nam spotkanie z jedną z tych osób to może pojawić się w nas sprzeciw. Wydaje się wtedy, że ten ktoś sugeruje nam brak samodzielności, zaradności czy brak „zdrowych zmysłów”. Jednak takie myślenie często wynika z naszej niewiedzy dotyczącej tego kim te osoby są i czym dokładnie się zajmują.

W poniższym tekście Roksana Nowodworska postara się przybliżyć Państwu te trzy zawody, pokazać główne podobieństwa i różnice między nimi oraz podpowiedzieć czego można się spodziewać po spotkaniu z nimi.

Psycholog

Psychologiem nazywamy osobę, która uzyskała tytuł magistra psychologii na jednej z polskich uczelni lub odpowiadający mu tytuł na uczelni zagranicznej. W Polsce studia magisterskie na kierunku psychologia trwają 5 lat. Po nich absolwenci mogą pracować w różnych miejscach, w tym w szkołach, domach dziecka, ośrodkach pomocy społecznej. Dyplomowany psycholog jest uprawniony do udzielania pomocy psychologicznej, prowadzenia poradnictwa czy psychoedukacji, diagnozowania, przeprowadzania testów psychologicznych i opiniowania. Nie może jednak prowadzić psychoterapii, chyba, że ma dodatkowo ukończone szkolenie terapeutyczne. Ponadto psycholog nie może wypisywać recepty na leki ani zwolnienia lekarskiego. Może jednak wystawić opinię psychologiczną lub zaświadczenie o korzystaniu z jego pomocy.

Wbrew opinii niektórych osób, do psychologa nie trafiają ludzie „nienormalni”, „psychiczni” czy „psychole”. Po pomoc psychologiczną może zgłosić się każdy kto przeżywa jakieś trudności, czuje się osamotniony, zestresowany czy bezwartościowy. A któż z nas nie był kiedyś w stresującej sytuacji, nie miał gorszego nastroju czy nie czuł się źle w relacji z inną osobą? Między innymi w takich momentach, gdy potrzebujemy wsparcia innej, niezależnej, akceptującej osoby przydatna jest pomoc psychologa.

Aby umówić się na spotkanie z nim nie jest potrzebne skierowanie (chyba, że wymaga tego placówka, w której pracuje psycholog). Każdy kto odczuwa potrzebę konsultacji ze specjalistą ma prawo z niej skorzystać. Tak więc pod opieką psychologa znajdują się nie tylko ludzie z diagnozą zaburzenia psychicznego. I nie tylko takie osoby, ale każdy z nas może odnieść z takich spotkań korzyści.

Psychiatra

Psychiatra natomiast jest lekarzem specjalistą w dziedzinie psychiatrii. Jego głównym zadaniem jest zrozumienie objawów choroby, wystawienie odpowiedniej diagnozy psychiatrycznej i zalecenie odpowiedniej kuracji, najczęściej w postaci farmakoterapii i/lub psychoterapii. Lekarz w swojej pracy posługuje się ujednoczonym zestawem kryteriów - w Polsce obowiązuje Międzynarodowa Klasyfikacja Zaburzeń Psychiczych i Zaburzeń Zachowania ICD-10. Wizyta u psychiatry w ramach NFZ nie wymaga skierowania od lekarza pierwszego kontaktu. Lekarz psychiatra to jedyna z omawianych w tym artykule profesji, która ma możliwość wystawienia zwolnienia lekarskiego i recept na leki.

Psychoterapeuta

Psychoterapeuta to osoba, która posiada tytuł magistra i dodatkowo ukończyła

trwające minimum 4 lata szkolenie psychoterapeutyczne, zakończone egzaminem. Dodatkowo możemy też wyróżnić „psychoterapeutę w trakcie certyfikacji”, czyli osobę, która ukończyła minimum dwa lata szkolenia psychoterapeutycznego, ale jest jeszcze przed egzaminem końcowym. W szkole terapeutycznej specjaliści przechodzą zaawansowane szkolenie teoretyczne i praktyczne. Ponadto uczestniczą we własnej terapii, co umożliwia im poradzenie sobie z własnymi trudnościami i lepsze przygotowanie do pracy z pacjentami. W trakcie szkolenia i po nim psychoterapeuta poddaje swoją pracę superwizji, czyli konsultuje ją z bardziej doświadczonym terapeutą. Warto wspomnieć, że szkoły psychoterapeutyczne edukują w różnych „nurtach”, co w praktyce oznacza, że terapeuci mogą różnić się jeśli chodzi o stosowane techniki terapeutyczne i podejście do pacjenta. Cały czas jednak motywacją dobrego psychoterapeuty jest jedna – aby pomóc swoim pacjentowi. Podobnie jak psycholog, psychoterapeuta nie może wystawić recepty ani wystawić zwolnienia, chyba, że jest jednocześnie lekarzem psychiatrą.

Co w takim razie robi psychoterapeuta? Jego głównym zadaniem jest praca nad powrotem pacjenta do równowagi psychicznej lub praca nad jego lepszym poznaniem siebie i rozwojem osobistym. Psychoterapia polega głównie na prowadzonej w odpowiedni sposób rozmowie oraz dodatkowych aktywnościach, takich jak na przykład pisanie,

czytanie materiałów, rysowanie, odgrywanie scenek i ról. Ponadto narzędziem pracy jest też sama osoba psychoterapeuty - jego empatia, wiedza i doświadczenie.

Jak wygląda pierwsze spotkanie z psychologiem lub psychoterapeutą i jak się do niego przygotować?

Podczas pierwszych kilku spotkań pacjent i specjalista poznają się, próbują określić problemy pacjenta i cel swojej wspólnej pracy. W związku z tym nie jest wymagane specjalne przygotowanie pacjenta do tego spotkania. Dobry specjalista zdaje sobie sprawę, że ludzie często przychodzą do niego w trudnej sytuacji. W związku z tym mogą im towarzyszyć silne, nieprzyjemne emocje. Zachęcam aby przed spotkaniem nie rozmyślać zbyt długo nad jego przebiegiem, chyba, że terapeuta poprosił o przygotowanie się do niego w konkretny sposób. Naturalnym jest, że w trakcie wizyty mogą pojawić się łzy, złość czy strach. Zapewniam Państwa, że specjalista jest na to przygotowany i nie raz gościł w swoim gabinecie osobę płaczącą, złą czy wystraszoną. Możecie więc Państwo liczyć na chusteczki higieniczne czy szklankę wody, ale przede wszystkim na wsparcie, wysłuchanie i dobry gest.

Trudności w psychoterapii, przerwanie pracy, tajemnica zawodowa

Dodatkowo chciałabym wspomnieć o kilku ważnych sprawach dotyczących wizyt u psychologa czy psychoterapeuty – tych, o które ludzie pytają mnie najczęściej.

➤ Każdy pacjent ma prawo do tego, aby poprosić specjalistę o przedstawienie dyplomu ukończenia studiów i zaświadczeń o odpowiednich kwalifikacjach. Wykształcenie i osobowość terapeuty mają istotny wpływ na jakość jego pracy. Przy wyborze specjalisty nie zawsze pomocne okazują się fora czy portale internetowe. Warto pamiętać, że każdy z nas jest inny i ma inne trudności, w związku z tym każdy z nas może się inaczej czuć w kontakcie z tym samym specjalistą. Ponadto zdarzają się osoby, które nie rozumieją zastosowanych przez terapeutę technik, bez podsumowania pracy kończą z nim spotkania, mogąc później z poczuciem żalu wypowiadać się o jego pracy. Podobnie pozytywne odczucia jakiejś osoby w odniesieniu do pracy z konkretnym specjalistą, nie gwarantują, że nam też będzie się dobrze z nim pracowało.

➤ W każdym momencie pacjent ma prawo powiedzieć specjalistcie, że jest coś co mu przeszkadza w terapii. W swoim gabinecie często pytam moich podopiecznych jak się czują w tej sytuacji, co im pomaga, a co przeszkadza. Każdy dobry terapeuta po takiej informacji zwrotnej cierpliwie omówi ze swoim pacjentem wszelkie niedogodności

i zastanowi się jak można je usunąć. Ceni on bowiem sobie informację zwrotną na temat swojej pracy, nawet tę negatywną, i wykorzystuje aby polepszyć jakość swojej pracy.

➤ Jeśli pacjent czuje zbyt duży dyskomfort w pracy ze specjalistą zawsze ma prawo do rezygnacji ze spotkań. Nie ma psychoterapeuty, który jest dobry dla wszystkich. Każdy ma swoją osobowość, metody pracy czy specjalizację. Jeśli czujemy zbyt dużą niechęć do terapeuty lub blokadę w rozmowie z nim to lepszą opcją jest zmienić specjalistę niż na siłę uczestniczyć w spotkaniach z nim. Zachęcam jednak aby, przed zakończeniem współpracy, spotkać się z terapeutą, opowiedzieć mu szczerze o powodzie swojej decyzji i podsumować efekty wspólnej pracy.

➤ Psychologa, psychoterapeutę i psychiatrę obowiązuje tajemnica zawodowa. W związku z tym są oni obowiązani do zatrzymania dla siebie tego, co się dzieje w trakcie spotkań dla siebie. Wyjątkiem są sytuacje, w których zagrożone jest czyjeś życie lub zdrowie oraz sytuacje, w których specjalista zwolniony jest z tajemnicy zawodowej przez sąd. Dyskrecja ta obowiązuje również w sytuacji, gdy pacjent jest nieletni – wówczas rodzic ma prawo do otrzymania wniosków specjalisty z pracy z dzieckiem, jednak może nie poznać szczegółów wszystkich rozmów.

Roksana Nowodworska
Psycholog, psychoaterapeuta
OPS Międzyzdroje

Jednocześnie przypominamy o możliwości korzystania z bezpłatnej pomocy psychologicznej

IZABELA KILJAN

- pomoc psychologiczna;
- terapia psychologiczna indywidualna, rodzinna, grupowa;
- wsparcie w kryzysie rodzin i dziecka; praca z dziećmi

Przyjęcia w czwartki i piątki
ul. Niepodległości 10 A
„Nowe Centrum”
Rejestracja telefoniczna
91 3280311 lub 913278368
lub bezpośrednio
w Ośrodku Pomocy Społecznej
w Międzyzdrojach
ul. Książąt Pomorskich 8 (II piętro).

ANNA MICHALAK

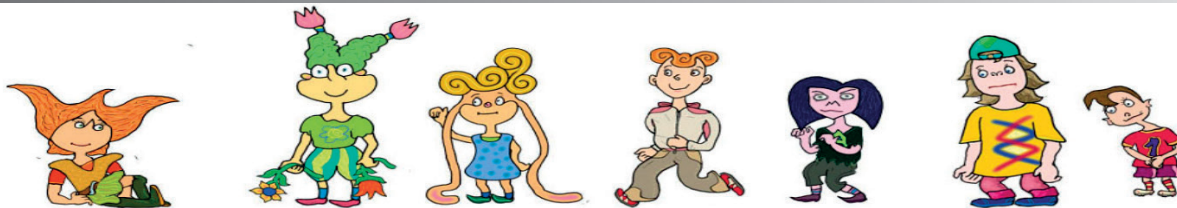
- pomoc psychologiczna;
- terapia psychologiczna indywidualna, rodzinna, grupowa;
- wsparcie w kryzysie rodzin i dziecka; praca z dziećmi

Przyjęcia w soboty
ul. Niepodległości 10 A
„Nowe Centrum”
Rejestracja telefoniczna
91 3280311 lub 913278368
lub bezpośrednio
w Ośrodku Pomocy Społecznej
w Międzyzdrojach
ul. Książąt Pomorskich 8 (II piętro).

ROKSANA NOWODWORSKA

- pomoc psychologiczna;
- psychoterapia poznawczo-behawioralna;
- wsparcie dzieci, młodzieży i rodziców

Przyjęcia
w Ośrodku Pomocy Społecznej:
Środy od godz. 12.00 do godz. 17.00
Czwartki od godz. 10.00 do godz. 15.00
Rejestracja telefoniczna
91 3280311 lub 913278368
lub bezpośrednio
w OPS w Międzyzdrojach
ul. Książąt Pomorskich 8 (II piętro).



Czy Twoje dziecko jest nieśmiałe?

Chociaż jest bardzo inteligentne i rozumie drobne niuanse, zawsze mówi trochę za cicho, a odpowiedź przy tablicy wiąże się dla niego z ogromnym stresem? Jeśli jesteś rodzicem nieśmiałego dziecka, na pewno martwisz się, jak poradzi sobie ono w przyszłości. Spoglądasz przez okno na grupę dzieci i wołasz: „wyszedłbyś z kolegami na dwór” – lecz Twoje dziecko pomimo zachęt pozostaje w domu. W bezpiecznym otoczeniu, czyli takim, w którym nie towarzyszą

mu uczucia niepewności, zawstydenia czy niepokoju. W domu nie będzie narażone na stres, może więc czuć się swobodnie. Jest przecież zazwyczaj takie grzeczne i bystre, więc nie zmuszasz go dłużej do czegoś, czego robić nie chce... Ale czy jest na tyle szczęśliwe, na ile mogłoby być, gdyby nie nieśmiałość?

Niestety, nieśmiałość dziecka przeważnie związana jest z jego cierpieniem. Niekiedy tak intensywnym, że dającym fizjologiczne objawy: drżenia, pocenia się rąk, bólów głowy, brzucha. Przyczyną tych objawów jest nadmierna ilość substancji związanych z przeżywaniem przez młodego człowieka szkolnego stresu. Co można zrobić w takiej sytuacji? Z doświadczenia nabytego w pracy z dziećmi wiem, że nieśmiałość, tak samo jak zgłaszany czasami przez rodziców „brak ogłady” są związane zarówno z czynnikami genetycznymi, jak i środowiskowymi. Na pierwsze wpływu nie mamy, natomiast można pokładać nadzieję w środowisku dziecka. Dziecko otoczone atmosferą bezpieczeństwa

i akceptacji ma duże szanse na wzmocnienie poczucia własnej wartości, a w związku z tym na rozwinięcie zdrowego, szczęśliwego „ja”. Jako psychologowie pracujący w Pracowni Motywacja i Działanie chcemy zaproponować wsparcie, dzięki któremu razem będziemy mogli pomóc Twojemu dziecku w zmaganiu się z nieśmiałością lub innymi trudnościami związanymi ze sferą emocji. Od 2013 roku zespół Pracowni Motywacja i Działanie prowadzi zajęcia programu psychoedukacyjnego pn. „Grajki – Pomagajki”. Jest to program, w którym uczymy dzieci w wieku od 6 do 13 lat rozpoznawać uczucia i adekwatnie je wyrażać, omawiamy tematykę asertywności i radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Z doświadczenia wiemy, że uczestnictwo dzieci w programie przynosi dzieciom wiele korzyści rozwojowych, a my, jako zespół możemy cieszyć się serdecznymi uśmiechami najbardziej nieśmiałych dzieci i uczestniczyć z nimi w ciekawych grach i zabawach, prowadząc ich przez ścieżkę rozwijającej psychoedukacji. Co ważne, w związku z zapotrzebowaniem, w tym roku program rozszerzył się o poradnictwo psychologiczne. Zajęcia są nieodpłatne, finansowane przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Międzyzdrojach.

Zapraszamy do kontaktu wszystkich zainteresowanych rodziców. Kontakt: 506 591 164. Znajdziesz też nas na www.facebook.com/motywacjaidzialanie

Pracownia Motywacja i Działanie



Pomoc i wsparcie w Gminie Międzyzdroje zapewniają:

Konsultacje psychologiczne: Izabela Kiljan, w czwartki od godz. 14.00 – 18.00, w piątki od godz. 9.00 do 12.00, tel. 91 328 03 11, 91 327 83 68;

Konsultacje psychologiczne i psychoterapia systemowa: Anna Michalak, w soboty od godz. 9.00 do 14.00 tel. 91 328 03 11, 91 327 83 68;

Konsultacje psychologiczne i psychoterapia poznawczo-behawioralna: Roksana Nowodworska, w środy od godz. 12.00 do 17 oraz w czwartki od godz. 10.00 do 15.00 tel. 91 328 03 11, 91 327 83 68;

Mediacje, tel. 91 328 03 11, 91 327 83 68;

Konsultacje prawne: tel. 91 32 81 053, 91 32 80 311;

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych: Ewa Lewandowska, we wtorki w godz. 8.00 – 9.00 tel. 91 327 83 68;

Program psychoedukacyjny Grajki-Pomagajki: Pracownia Motywacja i Działanie, tel. 506 591 164;

Program psychoedukacyjny dla osób stosujących przemoc: Aneta Całus, tel. 91 327 83 68, 501 788 894;

Program psychoedukacyjny dla osób doznających przemocy: Aneta Całus, tel. 91 327 83 68, 501 788 894;

Terapia uzależnień i współuzależnienia od alkoholu oraz od substancji psychoaktywnych:

Poradnia Terapii Uzależnień-Karolina Flacht, tel. 506 59 11 64,

Aneta Całus, tel. 501 788 894,

Bartosz Ślaski, tel. 504 587 341,

Krzysztof Klepacki;

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie: Iwona Skórkowska, tel. 913280311;

Świetlica Środowiskowa „ISKIERKA”: **Ewa Lewandowska**, od poniedziałku do piątku od godz. 11³⁰-17⁰⁰. tel. 91 328 19 19, ul. Kolejowa 29;

Klub Abstynenta „Rozwaga”: **Zofia Durka**, ul. Cicha 2 tel. 91 328 27 30 od poniedziałku do soboty godz. 16.00 – 20.00.

Wyróżnienie dla Pracowni Motywacja i Działanie

Równa Firma to plebiscyt, w którym nagradzane są organizacje z województwa zachodniopomorskiego wyróżniające się w zakresie społecznej odpowiedzialności. Organizatorem wydarzenia jest Wydział Nauk Ekonomicznych i Zarządzania Uniwersytetu Szczecińskiego.

Kapituła Plebiscytu przyznała zespołowi Pracownia Motywacja

i Działanie WYROŻNIENIE dla firmy społecznie odpowiedzialnej.

Pracownia Motywacja i Działanie działa w Międzyzdrojach od blisko sześciu lat. Zajmuje się działaniami na rzecz młodzieży, wspiera aktywność społeczną, przeciwdziała uzależnieniom. Prezesem organizacji jest Karolina Flacht.

Fundacja Motywacja i Działanie



Wspominamy razem Lubin, Wapnicę, Wicko i Zalesie

„Wspominamy razem” - projekt Międzyzdrojskiego Stowarzyszenia „Rodzina”, otrzymał dofinansowanie w wysokości 25 tys. zł w ramach X edycji Programu „Patriotyzm Jutra”, „Patriotyzm Jutra” to ogólnopolski program grantowy realizowany ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Program służy odkrywaniu, dokumentowaniu i upowszechnianiu wiedzy z zakresu historii Polski i wspiera inicjatywy angażujące społeczność w działania poświęcone pielęgnowaniu i promowaniu lokalnego dziedzictwa i kultury.

Projekt „WSPOMINAMY RAZEM” to pomysł na przedstawienie historii naszego sołectwa pisanej przez jego mieszkańców. Podczas uroczystości Dnia Kobiet zorganizowanej przez sołtys Wapnicy w 2015r. zaprezentowano zdjęcia archiwalne sołectwa (miejscowości Lubin, Wapnica, Wicko, Zalesie). Pokaz został odebrany entuzjastycznie, wiele osób było zachwyconych, wiele deklaro-

wać przekazania materiałów do kolejnych pokazów. Przez dłuższy czas pomysł rozwijał się podczas rozmów z mieszkańcami. Głównymi inicjatorami projektu byli Jan Magda i Mariusz Samołyk.

Wierzmy, że projekt „Wspominamy razem” będzie sukcesem i zaangażuje wielu mieszkańców gminy. Więcej szczegółów wkrótce, a już teraz zapraszamy chętnych do udziału w projekcie o kontakt, tel. 795862642 lub email: mariusz.samolyk@gmail.com

**Iwona Samołyk,
Monika Ratajczyk**

Międzyzdrojskie Stowarzyszenie „Rodzina”

Podsumowanie Konkursu Plastycznego w Międzynarodowym Domu Kultury w Międzyzdrojach

III Powiatowy Konkurs Plastyczny „Czyste Powietrze Wokół Nas” zorganizowany został przez Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Kamieniu Pomorskim, jako element wzmacniający przekaz Przedszkolnego Programu pod tym samym tytułem. Program zarządzany jest przez Państwową Inspekcję Sanitarną w ramach koordynacji programów edukacji antytytoniowej dla przedszkoli i szkół nadzorowanych przez Ministra Zdrowia, a przyjętych w Programie Ograniczania Nadęstwu Palenia Tytoniu w Polsce lata 2014-2018.

Honorowy Patronat nad konkursem objął Leszek Dorosz, Burmistrz Międzyzdrojów.

Konkurs odbył się w dwóch etapach: szkolnym i powiatowym. W konkursie wzięło udział 13 placówek z terenu powiatu kamieńskiego: Przedszkole Miejskie z Oddziałem Żłobkowym



w Wolinie, Szkoła Podstawowa w Wysokiej Kamieńskiej, Publiczne Przedszkole „Promyk Słońca” w Dziwnowie, Przedszkole Publiczne „Źródło”, Publiczna Szkoła Podstawowa Wolin, ul. Spokojna 1, Publiczna Szkoła Podstawowa Koniewo, Oddział Przedszkolny przy Szkole Podstawowej w Stuchowie, Niepubliczne Przedszkole Integracyjne w Kamieniu Pomorskim, Przedszkole Miejskie „Morskie Skarby”, Szkoła Podstawowa w Świerznie, Szkoła Podstawowa im. Marii Konopnickiej we Wrzosowie, Oddział Przedszkolny przy SP w Gostyniu, Przedszkole nr 2 w Kamieniu Pomorskim. Na konkurs wpłynęło 40 prac plastycznych dzieci.

Celami konkursu było szerzenie wśród dzieci wiedzy na temat roli środowiska dla zdrowia człowieka, kształtowanie postaw prozdrowotnych w zakresie dbania o środowisko oraz swoją strefę wolną od dymu, w tym dymu tytoniowego, promowanie zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej oraz promowanie działań zmierzających do ochrony środowiska.

Komisja konkursowa w dniu 10.04.2018 roku oceniając prace wzięła pod uwagę indywidualny sposób wykonania oraz zachowanie najistotniejszych cech przekazu programowego. Ponieważ było bardzo wiele prac o podobnych walorach, postanowiono przyznać po dwa równorzędne pierwsze, drugie i trzecie miejsca oraz 6 wyróżnień:

I miejsce – Klaudia Włodarczyk ze SP w Wysokiej Kamieńskiej i Jakub Pyzik z Przedszkola „Morskie skarby” z Międzyzdrojów.

II miejsce – Nadia Lanczak ze SP w Świerznie i Julia Osińska ze SP we Wrzosowie.

III miejsce – Karolina Mieszkiewicz z Przedszkola w Wolinie i Zuzanna Subotkiewicz z Przedszkola „Morskie Skarby” w Międzyzdrojach.

Przyznane wyróżnienia:

Barbara Słowińska – Szkoła Podstawa w Wysokiej Kamieńskiej

Amelia Solak – Przedszkole Publiczne „Źródło” w Golczewie

Kornel Guster – Niepubliczne Przedszkole Integracyjne w Kamieniu Pomorskim

Wiktoria Szczesna – Szkoła podstawowa w Świerznie

Jan Wiśniewski – Przedszkole Nr 2 w Kamieniu Pomorskim

Martyna Mąkowska – Oddział Przedszkolny przy SP w Stuchowie

Uroczyste podsumowanie odbyło się w Międzynarodowym Domu Kultury w Międzyzdrojach, gdzie zorganizowano wystawę wszystkich prac, które wpłynęły na konkurs. Gośćmi podsumo-



wania byli uczestnicy konkursu - dzieci wraz z nauczycielami oraz współorganizatorzy imprezy.

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Kamieniu Pomorskim.