

Terapia – a komu to potrzebne?

Wszystko co musisz wiedzieć o
terapii – krok po kroku odpowiedzi
na najważniejsze pytania



Terapeuci Healthy Time

Słowem wstępu

Psychoterapia jest ważnym narzędziem w psychologicznej opiece zdrowotnej, a jej cele i zastosowania szeroko sięgają, zarówno w psychologii klinicznej, jak i psychologii społecznej. Psychoterapia to proces leczenia psychologicznego polegający na rozmowach między terapeutą a pacjentem lub grupami pacjentów. Terapia może być stosowana w celu pomocy osobom, które doświadczają trudności psychologicznych lub fizycznych. Możliwe jest również wykorzystanie psychoterapii do poprawy jakości życia lub do promocji zdrowego funkcjonowania emocjonalnego, intelektualnego i społecznego.



Ponieważ psychoterapia dotyczy skomplikowanych problemów psychologicznych i emocjonalnych, ma ona na celu pomagać osobom odkrywać ich indywidualną prawdę życiową poprzez głębsze poznawanie samego siebie oraz posiadania nowego spojrzenia na problemy i ich rozwiązywanie. W ten sposób psychoterapia może pomagać ludziom radzić sobie ze stresem, adaptować się do trudnych sytuacji życiowych, poradzić sobie z traumami lub depresjami oraz pracować nad relacjami interpersonalnymi. Psychoterapeuci mogą również stosować proces terapeutyczny w celu wspierania dzieci i młodzieży – uczyć ich strategii radzenia sobie ze stresem i pracować nad asertywnymi umiejętnościami społecznymi.



Psychoterapię można podzielić na dwie główne kategorie: terapię behawioralną i psychoanalityczną.

Terapia behawioralna bazuje na zasadzie skojarzeń między bodźcem a odpowiedzią – czyli „to co robimy” reaguje na „to czego doświadczamy”. Zasada ta jest szeroko stosowana w leczeniu chorób psychicznych, takich jak nerwica natręctw czy ADHD. Natomiast psychodynamiczna opiera się na teorii psychoanalitycznej; polega na badaniu głębokich struktur psychiki człowieka dla odkrycia motywujących nas myśli i uczuć oraz analizie ich wpływu na nasze zachowania i sposób radzenia sobie ze stresem. Psychoanaliza jest stosowana w leczeniu chorób psychoaktywnych (schizofrenia, depresja) oraz psychologicznych trudności lub uwarunkowań związanych z konfliktami rodzinnymi czy problemami psychoseksualnymi.



Psychoterapia może mieć pozytywne skutki dla pacjenta, jeśli terapeuta i pacjent będą utrzymywać pozytywne relacje i szanować się nawzajem. Ważne jest, aby psychoterapeuta wykorzystywał swoje umiejętności do stworzenia bezpiecznego środowiska dla swoich pacjentów, w którym oni czują się akceptowani, szanowani i zrozumiani. Po takim procesie psychoterapii pacjent może odczuwać większą pewność siebie, wyższy poziom zadowolenia i satysfakcję ze swojego życia oraz lepsze zdolności do radzenia sobie ze stresem. Ważne jest, aby psychoterapii towarzyszyła regularna obserwacja psychologiczna, aby upewnić się, że osiągnięte cele psychospołeczne są trwałe i skuteczne. Psychoterapia może pomóc osobom w odzyskaniu psychologicznego zdrowia i zwiększeniu ich jakości życia.



Krok po kroku

Wybierając psychoterapeutę, ważne jest, aby poświęcić czas na przeprowadzenie badań i znaleźć kogoś, z kim czujesz się komfortowo. Ostatecznie, celem psychoterapii jest zbudowanie zaufania i relacji między pacjentem a terapeutą – jest to niezbędne do skutecznego leczenia.

Po pierwsze, upewnij się, że każdy potencjalny terapeuta ma odpowiednie kwalifikacje. Oznaczają one, że klinicysta spełnił wymagania edukacyjne i zdał niezbędne egzaminy, aby uzyskać certyfikat w swojej dziedzinie. Możesz również sprawdzić, czy mają jakieś specjalizacje, takie jak praca z dziećmi lub rodzinami, które mogą być istotne dla Twoich potrzeb.



Następnie rozważ, jaki rodzaj terapii najlepiej odpowiada Twoim indywidualnym potrzebom. Różne rodzaje terapii oferują różne podejścia do rozwiązywania problemów związanych ze zdrowiem psychicznym. Na przykład, terapia poznawczo-behawioralna skupia się na rozpoznawaniu niepożądanych wzorców myślenia i zachowania, aby można je było zmienić; natomiast terapia dialektyczna pomaga osobom nauczyć się nowych umiejętności, aby skuteczniej radzić sobie z trudnymi emocjami. Ważne jest również, aby zastanowić się, jak komfortowo będziemy się czuli rozmawiając z danym terapeutą na drażliwe tematy; jeśli nie czujemy się bezpiecznie lub pewnie rozmawiając o pewnych sprawach, wpłynie to na skuteczność sesji terapeutycznych.



Ponadto istnieją różne zasoby dostępne online, gdzie można przeczytać recenzje od innych pacjentów, którzy mieli doświadczenie z różnymi terapeutami – mogą one być pomocne w uzyskaniu pojęcia o tym, co inni ludzie doświadczyli w swoich sesjach z danym terapeutą. Wreszcie, wielu psychologów oferuje bezpłatne konsultacje wstępne lub sesje "meet-and-greet", podczas których można omówić plany leczenia i określić, czy są one odpowiednie dla Ciebie przed zobowiązaniem się do sesji długoterminowych.

Ogólnie rzecz biorąc, znalezienie odpowiedniego psychoterapeuty wymaga czasu i cierpliwości – ale warto to zrobić, jeśli prowadzi to do znaczącej poprawy samopoczucia w dłuższej perspektywie! Uwzględnienie wszystkich tych czynników może pomóc w zapewnieniu dostępu do wysokiej jakości opieki nad zdrowiem psychicznym, dostosowanej specjalnie do Twoich indywidualnych potrzeb.



Nurty terapii

Psychoterapia psychodynamiczna

Terapia psychodynamiczna wywodzi się z psychoanalizy Freuda i skupia się na emocjach i zdarzeniach z przeszłości jako źródle problemów. Pacjenci uczą się zauważać i rozróżniać swoje emocje oraz powtarzające się wzorce zachowań, a relacja między terapeutą a pacjentem jest ważnym aspektem terapii. Przeszłość jest przywoływana tylko wtedy, gdy pacjent zaczyna dostrzegać zależność między wydarzeniami z przeszłości a funkcjonowaniem w życiu bieżącym. Celem terapii jest poprawa funkcjonowania "tu i teraz" poprzez przepracowanie traum z przeszłości.

Psychoterapia psychodynamiczna ma na celu rozwiązywanie problemów emocjonalnych, których pacjent nie jest świadomy. Ważna jest relacja między pacjentem a terapeutą, dzięki której można odkryć źródła problemów. Metoda ta koncentruje się na uświadomieniu sobie wzorców zachowań wyniesionych z przeszłości. Jest szczególnie pomocna w przypadku depresji, zaburzeń lękowych i nerwic.



Psychoterapia poznawczo-behawioralna

W drugim typie terapii, jakim jest psychoterapia poznawczo-behawioralna, uważa się, że wszystkie zaburzenia psychiczne wynikają z nauczonego schematu zachowań, które trzeba zmienić. Celem terapii jest pozbycie się lęków związanych z realnymi lub wyimaginowanymi sytuacjami, które wywołują emocjonalne reakcje u pacjenta. Terapia skupia się na konkretnych zachowaniach i reakcjach pacjenta, biorąc pod uwagę schematy myślowe, którymi się kieruje. Terapia poznawczo-behawioralna jest stosowana krótkoterminowo i skuteczna u osób z zaburzeniami nastroju, depresją, fobiami społecznymi lub chorobą afektywną dwubiegunową. Kluczowym elementem terapii jest praca nad zafałszowanym postrzeganiem siebie i otoczenia, co może prowadzić do negatywnych skutków, takich jak niskie poczucie własnej wartości, lęki i zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne.

Podczas procesu terapeutycznego pacjent analizuje, jakie bodźce wywołują u niego określone reakcje, a terapeuta pomaga mu zidentyfikować i rozpoznać własne mechanizmy zachowania. W terapii chodzi o poznanie samego siebie i rozwijanie bardziej dostosowanego sposobu postrzegania zarówno wewnętrznej, jak i zewnętrznej rzeczywistości, poprzez zmianę przekonań i schematów myślowych, które wpływają negatywnie na nasze emocje i zachowanie.

Nurt psychoanalityczny

Psychoanaliza, stworzona przez Zygmunta Freuda, skupia się na procesach psychicznych, których korzenie tkwią w nieświadomych obszarach naszej psychiki. Terapia polega na odkrywaniu przeniesień, które pojawiają się w trakcie sesji i dotyczą bliskich nam osób lub samego terapeuty. Dzięki regresji, która jest częstszym elementem w psychoanalizie niż w innych formach terapii, możliwe jest ujawnienie intymnych przeżyć wewnętrznych, a dzięki długotrwałemu charakterowi terapii tworzy się bliska relacja emocjonalna między pacjentem a terapeutą.

W tym podejściu istotne jest ustalenie settingu, czyli warunków i zasad terapii, w tym regularności spotkań, czasu, otoczenia i warunków. Terapeuta przekazuje swoje interpretacje, a celem terapii jest odkrycie i ujawnienie procesów znajdujących się poza świadomością, takich jak wspomnienia, myśli czy potrzeby, które mogą być zepchnięte do nieświadomości, gdy są sprzeczne z przekonaniami, przykre lub traumatyczne.



Psychoterapia Gestalt

Ten rodzaj psychoterapii to psychoterapia Gestalt, która jest związana z nurtem humanistycznym i została opracowana przez niemieckiego psychologa i psychoterapeutę Fritza Perlsa. Według tej metody, aby osiągnąć pełne spełnienie i poczucie bycia człowiekiem, konieczne jest pełne wyrażenie wszystkich emocji, takich jak gniew, smutek czy radość. Terapia skupia się na zwiększeniu samoświadomości i poznaniu własnych potrzeb i możliwości. Osoba chorująca uczy się zwalczać lęki, koncentrując się na poczuciu samodzielności i odpowiedzialności za siebie oraz potrzebie życia w teraźniejszości, a jednocześnie nabiera przekonania, że przyszłość jest nieprzewidywalna.



Nurt systemowy

Ten nurt opisuje system jako zbiór elementów lub jednostek zależnych od siebie, które wchodzą ze sobą w interakcje i wpływają na siebie nawzajem, co może mieć wpływ na zdrowie psychiczne. Pomimo że zazwyczaj ten nurt odnosi się do rodzin, może również dotyczyć relacji w pracy, szkole lub grupie przyjaciół. W tym podejściu, źródła zaburzeń leżą w zaburzeniach w całym systemie, a nie w pojedynczej jednostce. Terapeuta bada emocje pacjentów w kontekście środowiska, w którym żyją, i jego dynamiki, a leczona jest cała grupa, a nie pojedynczy człowiek.



Nurt humanistyczno-egzystencjalny

W podejściu humanistyczno-egzystencjalnym, motywem ludzkich działań jest chęć rozwoju i samorealizacji, ale różne przeszkody, takie jak niezaspokojone potrzeby, stoją temu na drodze. Terapia skupia się na analizie tożsamości, wartości, potrzeb i pragnień, a także na odczuciach z ciała i przeżyciach duchowych. Terapeuta zachęca do naturalnej autoekspresji i eksperymentowania z emocjami i zachowaniami. W tej modalności odchodzi się od nazewnictwa "medycznego" i podkreśla się, że osoba zgłaszająca się na terapię jest równa terapeutce, ale spotyka się z przeszkodami uniemożliwiającymi jej harmonijny rozwój.



Nurt integracyjny

Nurt integracyjny w psychoterapii, który łączy wiele podejść terapeutycznych w celu dostosowania metod pracy do potrzeb pacjenta. Psychoterapeuta w tym podejściu posiada wiedzę z różnych modalności, ale zwykle wybiera dwa podejścia wiodące i resztę traktuje jako uzupełniające. Sposoby pracy i podejścia terapeutyczne są dobierane w zależności od diagnozowanych potrzeb i trudności pacjenta.



Kiedy szukasz rodzaju i nurtu terapii psychologicznej, ważne jest, aby wziąć pod uwagę rodzaj problemu, z którym się borykasz. Ważne jest również, aby upewnić się, że twój terapeuta ma odpowiednie doświadczenie i wykształcenie w danym rodzaju terapii. Jeśli zdecydujesz się na nurt integracyjny, ważne jest, aby dowiedzieć się, z jakich rodzajów terapii korzysta twój terapeuta i czy są one odpowiednie dla twojego rodzaju problemu. Ważne jest również, aby wybrać rodzaj i nurt terapii, w którym czujesz się najbardziej zrelaksowany i zadowolony. Należy pamiętać, że rodzaj i nurt terapii psychologicznej może się zmienić w miarę postępu terapii i może być konieczne dostosowanie rodzaju i nurtu do Twoich potrzeb. Upewnij się, że czujesz się komfortowo podczas wyboru rodzaju i nurtu terapii psychologicznej. Jeśli nie jesteś pewny, skonsultuj się ze swoim terapeutą na temat rodzajów i nurtów terapii psychologicznej.



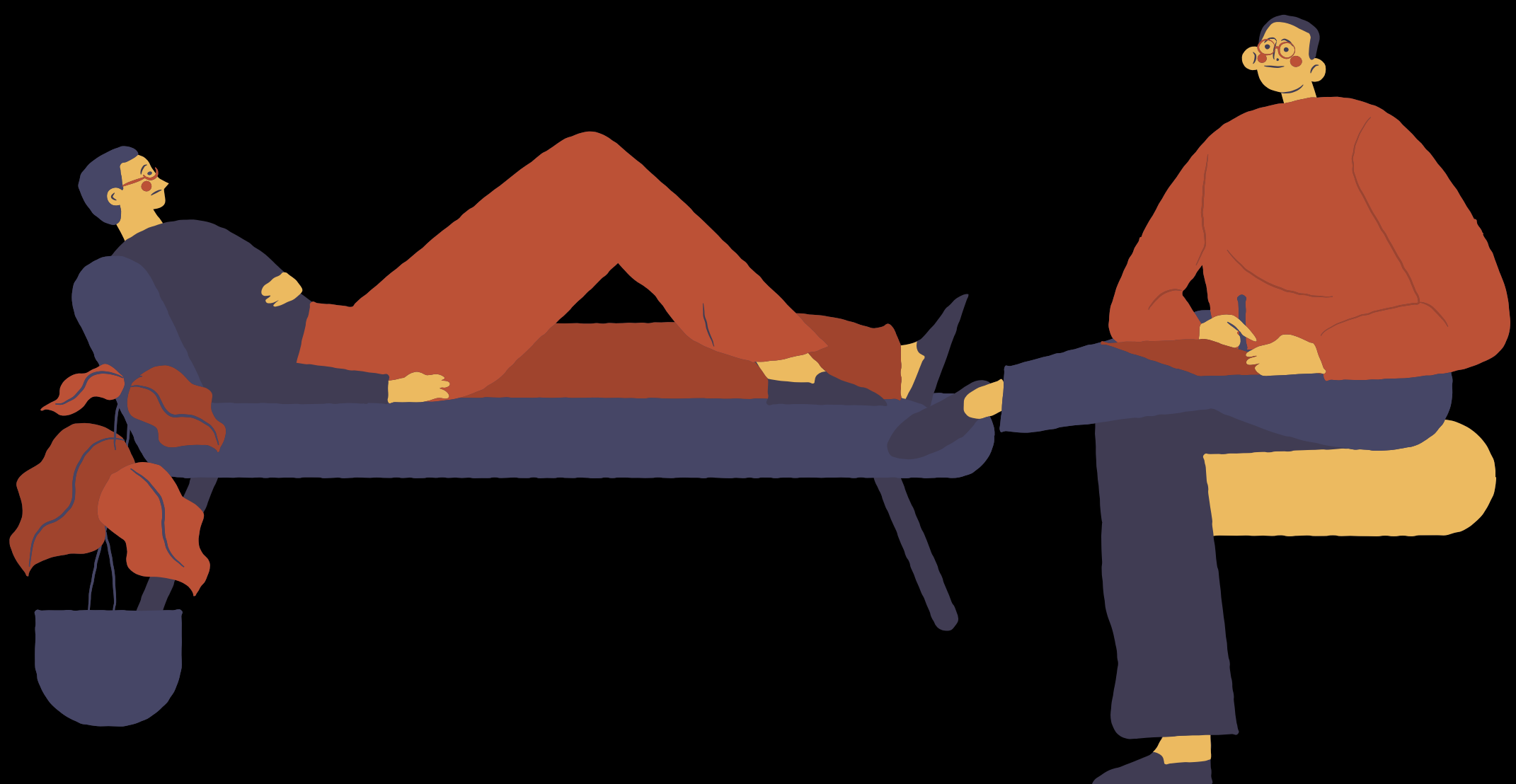
Dobry terapeuta, czyli jaki?

Aby czuć się bezpieczniej, możesz otrzymać rekomendację dotyczącą psychoterapeuty i terapii, jednak należy pamiętać o kilku ważnych czynnikach. Psychoterapeuta nie powinien prowadzić terapii dla dwóch osób, które są ze sobą blisko związane, zwłaszcza w miastach, gdzie jest wiele możliwości wyboru terapeuty. Jeśli Twój wybór został zalecony np. przez twoją dziewczynę, która uczęszcza do tego samego terapeuty, warto wybrać kogoś innego.

Dzięki temu unikniesz sytuacji, w których byłyby niejasności, niedopowiedzenia, wiele przypuszczeń i porównań. Psychoterapia powinna być spotkaniem, w którym wszystko jest jasne. Różni się to od rozmów z bliskimi, ponieważ tutaj nie ma miejsca na niedopowiedzenia. W trakcie procesu tworzy się poczucie, że bez ryzyka oceny możesz mówić o sobie wszystko i spotkać się z przyjęciem i zrozumieniem.

Jeśli zdecydowałeś się na psychoterapię, musisz znaleźć odpowiedniego psychologa. Ważne jest, aby wybrać kogoś, kto Ci odpowiada i z kim czujesz się komfortowo. Warto także sprawdzić wykształcenie psychoterapeuty, powinien on mieć certyfikat z odpowiedniego, rekomendowanego przez towarzystwo ośrodka szkoleniowego, takiego jak Polskie Towarzystwo Psychologiczne lub Europejskie towarzystwa, takie jak World Association for Person Centered & Experiential Psychotherapy & Counseling.

Nie jest kluczowe, aby wybierać konkretne podejście psychoterapeutyczne, ponieważ to nie nurt, ale relacja oparta na zaufaniu, poczuciu bezpieczeństwa i akceptacji, jest kluczowa dla skuteczności terapii. Nasi psychologowie pracują w różnych podejściach, takich jak humanistyczno-egzystencjalne, systemowe, poznawczo-behawioralne i psychodynamiczne, ale nacisk kładziemy na budowanie relacji z pacjentem.



Co poza terapią?

Zdrowie psychiczne jest bardzo ważnym elementem zdrowego stylu życia. Bez zdrowej psychiki, nasze zdrowie fizyczne może zostać znacznie osłabione. Jest to szczególnie ważne w dzisiejszych czasach, gdy wszyscy mamy więcej obowiązków i zobowiązań. Zdrowie psychiczne zależy od zarówno fizycznych, jak i mentalnych stanów ciała i umysłu. Jak zatem utrzymać zdrowie psychiczne? Oto kilka sposobów:

Po pierwsze, ważne jest, aby dbać o swoje zdrowie fizyczne. Regularna aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne poprzez zwiększenie poziomu endorfin oraz regulację stanów emocjonalnych. Ćwiczenia mogą również pomóc ci się zrelaksować i odprężyć. Dlatego ważne jest regularne uprawianie sportu lub spacerowanie co najmniej 30 minut dziennie.

Co poza terapią?

Kolejnym sposobem na utrzymanie zdrowego stanu psychicznego jest dobre odżywianie się. Dobre odżywianie obejmuje spożywanie dużej ilości warzyw i owoców oraz unikanie produktów tłustych i smażonych. Odpowiednio skomponowana dieta może pomóc Ci lepiej radzić sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami oraz utrzymać optymistyczny nastrój.



Kontakt z przyjaciółmi i rodziną to kolejny ważny element zdrowego zdrowia psychicznego. Regularne zabawy z przyjaciółmi i czas spędzony z rodziną mogą ci pomóc w zachowaniu pozytywnego nastroju, zarówno fizycznie, jak i umysłowo. To może być jeszcze bardziej pomocne, jeśli masz dobre relacje ze swoimi bliskimi. Wspieranie innych, zwłaszcza tych za którymi nie przepadasz lub z którymi masz zerwane relacje może być również bardzo cennym sposobem na utrzymanie zdrowego stanu psychicznego.



Równie ważne jest aby wykorzystywać dodatkowe zasoby do poprawy zdrowia psychicznego, takie jak terapia i medytacja. Korzystanie z usług zaufanego terapeuty z zakresu zdrowia psychicznego może pomóc Ci wyrazić i zrozumieć swoje emocje, a także poradzić sobie ze stanami depresyjnymi lub innymi problemami natury psychologicznej.

Utrzymanie zdrowego stanu psychicznego jest kluczowe dla zachowania dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego.



Uzyskaj bezpłatną pomoc w wyborze terapeuty

**Zdobądź darmową pomoc w dopasowaniu nurtu
terapeutycznego. Kliknij w zielony napis Healthy
Time i umów się z naszym Koordynatorem Terapii na
10-minutową rozmowę telefoniczną.**

***HEALTHY
TIME!***