

Jeśli chcesz skorzystać z psychoterapii

1. Pomyśl o tym co ci dolega, na co, według ciebie, chorujesz.

Nie chodzi o nazwę choroby a raczej o to, co ta choroba oznacza w twoim życiu. W czym cię ogranicza? Jakich doświadczasz aktualnie problemów? Jakie towarzyszą im dolegliwości fizyczne? Jak zmieniło się twoje zachowanie? Decyzja o podjęciu psychoterapii jest decyzją o podjęciu leczenia. Usuwanie przyczyn i objawów zaburzeń uwarunkowanych psychicznie jest głównym i podstawowym jego celem. Uporządkowanie własnych doświadczeń ułatwi ci rozmowę z terapeutą a jemu pozwoli szybciej uzyskać niezbędne do zaplanowania twojej terapii informacje.

Jeśli nie czujesz się chory, a psychoterapią interesujesz się bo chciałbyś:

- poprawić swoje relacje z ludźmi,
- być bardziej efektywnym w pracy,
- lepiej wykorzystywać swój potencjał intelektualny,
- nauczyć się radzić sobie ze stresem i napięciami,

to pomyśl raczej o jakiejś formie psychicznego treningu np. interpersonalnym, asertywności. szybkiego uczenia się, relaksacji. Wiele ośrodków usług psychologicznych oferuje takie możliwości właśnie ludziom zdrowym. Propozycje i adresy możesz znaleźć m.in. w czasopismach takich jak "Charaktery". Podobnie jeśli interesujesz się samopoznaniem, rozwojem własnej duchowości lub technikami medytacji transcendentnej - poszukaj innych sposobów niż psychoterapia.

Jeśli Twoja choroba ma podłoże somatyczne i jest uwarunkowana organicznie (tzn. zależy od fizjologii i anatomii) to psychoterapia będzie mogła odegrać jedynie rolę uzupełniającą w leczeniu, może wspierać cię w radzeniu sobie z chorobą i jej skutkami. Leczenie podstawowe będzie należało nadal do lekarza określonej specjalizacji a nie do psychoterapeuty.

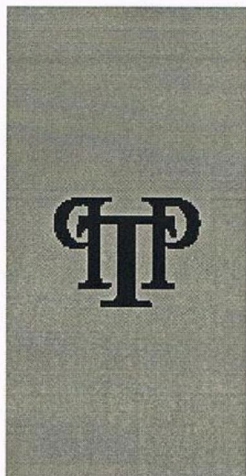
2. Ustal sobie listę własnych celów, które chcesz dzięki psychoterapii osiągnąć.

Przedstawisz ją na pierwszym spotkaniu z terapeutą. Dzięki temu unikniesz nieporozumień i rozczarowań. Wspólna dyskusja ułatwi realistyczne planowanie. Wzajemna umowa co do celów terapii, jej przebiegu, obowiązujących w jej trakcie zasad, stosowanych metod i zobowiązań obu stron (czyli tzw. kontrakt) jest wstępem do każdej profesjonalnej pomocy psychoterapeutycznej. Kontrakt nie jest jednorazową, nieodwracalną decyzją. W miarę osiąganych rezultatów możesz zakończyć terapię lub rozszerzyć umowę o inne cele, które pojawią się już w trakcie leczenia lub będą następnymi na liście. W każdym momencie terapii masz wpływ na to co się dzieje i możesz negocjować warunki kontraktu.

3. Zapytaj wybranego przez siebie terapeuty o kwalifikacje.

Profesjonalista nie obrazi się o to. Wręcz przeciwnie. Doceni powagę z jaką traktujesz podjęcie decyzję o współpracy. Skuteczne leczenie psychoterapią może być prowadzone tylko przez specjalnie przygotowane osoby. Aby być psychoterapeutą, oprócz ukończenia studiów (lekarskich lub psychologicznych) i uzyskania pierwszego stopnia specjalizacji, konieczne jest odbycie specjalistycznego szkolenia, zwykle kilkuletniego. Obejmuje ono wiedzę teoretyczną z zakresu psychopatologii, medycyny i psychologii, praktyczną umiejętność doboru i stosowania poszczególnych technik, staże i prowadzenie terapii pod opieką doświadczonych superwizorów, przygotowanie

emocjonalne a często także odbycie własnej (tzw. treningowej) terapii. Szkolenie kończy się zdaniem komisyjnego egzaminu, po którym kandydat otrzymuje certyfikat. Formalne potwierdzenie posiadanych kwalifikacji. W Polsce certyfikaty takie wydają Polskie Towarzystwo Psychiatryczne Sekcja Psychoterapii i Polskie Towarzystwo Psychologiczne. Nie każdy psychiatra i psycholog jest więc psychoterapeutą.



Polskie Towarzystwo Psychiatryczne

Sekcja Naukowa Psychoterapii
Sekcja Naukowa Terapii Rodzin

CERTYFIKAT PSYCHOTERAPEUTY

Lek. med. Znamirowski Piotr

dysponuje kwalifikacjami do samodzielnego stosowania psychoterapii

Przewodniczący
Zarządu Sekcji Naukowej
Psychoterapii P.T.P

Dr n.med. Rafał Antkowiak

Przewodnicząca
Zarządu Sekcji Naukowej
Terapii Rodzin P.T.P

Dr hab. Barbara Józefik

Prezes
Zarządu Głównego
Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego

Dr hab. Janusz Heitzman

Nr 556

Poznań, 21 czerwca 2011.

4. Ustal koszty terapii.

Jeśli zdecydowałeś się na psychoterapię to w trakcie pierwszego spotkania ustal planowaną częstotliwość sesji leczenia oraz czas trwania (choćby w przybliżeniu) całej terapii. W moim gabinecie pobieram pełną opłatę za sesje umówione, a nie odwołane wcześniej, niż 2 dni przed planowanym spotkaniem. Ustal więc sposób postępowania na wypadek nieobecności na umówionej sesji a także zasady kończenia terapii. Pomoże ci to rozeznać się w rzeczywistych kosztach.

5. Wyjaśniaj wszystkie wątpliwości pytając terapeutę wprost.

Wszelkie oddziaływania psychoterapeutyczne mogą być podejmowane tylko za Twoją zgodą, i jedynie w celu uzyskania określonych, uprzednio uzgodnionych z Tobą zmian (patrz pkt.2 - lista celów). Obowiązuje zasada najmniejszej ingerencji oznaczająca, że interwencje (działania) terapeuty ograniczają się jedynie do tych obszarów, w których pacjent sam pragnie dokonać zmiany oraz, że są podejmowane wtedy gdy pacjent zwróci się o pomoc. Zapobiega to manipulacjom osobą pacjenta, bądź niekontrolowanej i nieuzasadnionej eksploracji jego problemów. Z drugiej strony skuteczność oddziaływania często wymaga niepełnej jawności co do stosowanych technik. Stąd może się zdarzyć, że otrzymasz informacje wyjaśniające w postaci ogólnego opisu i pozbawione technicznych szczegółów. Bez względu na okoliczności decyzja końcowa zawsze należy do pacjenta.

6. Dotrzymuj podjętych zobowiązań.

Decydując się na terapię godzisz się na podjęcie pewnych obowiązków. Jest to Twój udział w leczeniu, Twoja część odpowiedzialności. Terapeuta ustali z Tobą pewien sposób postępowania. W zależności od stosowanych technik wymagający większej lub mniejszej aktywności pacjenta. Może to być wykonywanie w czasie między sesjami pewnych "zadań domowych", systematyczne prowadzenie dzienniczka, trening określonych zachowań lub powstrzymywanie się przed konkretnymi decyzjami do czasu zakończenia terapii, prowadzenie samoobserwacji, itp. Zawsze też terapia wymaga punktualności, szczerości w prezentowaniu problemów i aktywności. Jeśli terapia prowadzona jest w grupie lub przez dwóch terapeutów to podjęcie współpracy dotyczy także pozostałych uczestników leczenia.

Przestrzeganie tych zasad jest z jednej strony miarą motywacji pacjenta do pracy nad własnymi problemami, a z drugiej poprzez przyjmowanie odpowiedzialności za jej przebieg i wyniki, istotnym czynnikiem wzmacniającym dojrzałe i adekwatne funkcjonowanie społeczne leczonego i tym samym efektywność terapii.

7. Nastaw się na zmiany we własnym życiu.

Psychoterapia może być uznana za efektywną tylko jeśli prowadzi do trwałych zmian w zachowaniu, w relacjach z ludźmi, w sposobie przeżywania a czasem także w trybie życia. Terapeuta będzie Cię do nich zachęcał, pobudzał, prowokował. Będzie Cię wspierał, pomoże zrozumieć dotychczasowe ograniczenia, nauczy innych, bardziej efektywnych sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Czasem może ci coś zaproponować lub podpowiedzieć, częściej jednak ograniczy się do wspierania cię, inspirowania lub po prostu towarzyszenia Ci w Twoich zmaganiach z samym sobą. Możesz liczyć na jego akceptację, życzliwą bezstronność i empatię. Ale decyzje i działania będą zależeć od Ciebie. Tylko Ty możesz je podejmować, wprowadzać w życie i konsekwentnie je realizować również po zakończeniu leczenia. Terapeuta nie zmieni Ci życia - Ty sam możesz to jednak zrobić. Dzięki psychoterapii zyskujesz po prostu więcej możliwości by Ci się udało.

8. Bądź cierpliwy.

Psychoterapia to oddziaływanie na najbardziej nieuchwytnym i kruchym poziomie naszego funkcjonowania. Na życie psychiczne. Im bardziej zaburzone jest jego rozwój i aktualne funkcjonowanie, im liczniejsze i dalej idące cele przyjmujemy w leczeniu, tym głębiej musi sięgać terapia: w Twoją historię życia, emocje, nawyki, pamięć. Musisz przyzwycząć się do osoby terapeuty, doświadczyć jego kompetencji, poczuć się przy nim bezpiecznie. Czasem trzeba pokonać strach przed powrotem do tego co raniło lub wstyd przed poruszaniem pewnych tematów. A to wymaga czasu. Również przygotowanie i wprowadzenie zmian w Twoim świecie wewnętrznych przeżyć oraz w relacjach z ludźmi nie dzieje się natychmiast. Liczenie się z realnymi możliwościami działania to jedno z podstawowych kryteriów psychicznej dojrzałości i zdrowego życia.

Będziesz potrzebował czasu na doświadczenie wszystkich pozytywnych rezultatów psychoterapii - często jest tak, że jej efekty ujawniają się jeszcze długo po formalnym zakończeniu. Każda zmiana pociąga za sobą następne. W dobrze zaplanowanym i przeprowadzonym leczeniu terapeuta pomaga przewrócić tylko pierwsze klocki domina, ale trzeba trafić na te, które uruchomią wszystkie pozostałe. Daj więc sobie i terapeucie czas - tyle ile wspólnie na początku ustaliliście.

9. Relacja w terapii.

Jeśli w leczeniu przeszkadzają Ci pewne uczucia pojawiające się wobec terapeuty, a Twoim zdaniem absolutnie niewłaściwe lub zbyt silne to lepiej porozmawiaj z nim o tym. Podobnie jeśli czujesz, że to terapeuta ma je wobec Ciebie. Nie oznacza to jeszcze, że terapia jest nieudana. Może być to efekt tzw. przeniesienia - zjawiska, które dosyć często występuje w terapii, a w niektórych jej formach jest wręcz pożądane. Uczciwa rozmowa pomoże nie tylko rozwiązać problem relacji z terapeutą ale przede wszystkim przyniesie zrozumienie emocji rządzących relacjami z ludźmi w ogóle.

Jeśli terapia została ukończona zgodnie z planem i przyniosła satysfakcjonujące Cię efekty to nie staraj się za wszelką cenę jej kontynuować z tą samą lub inną osobą w nadziei, że to zagwarantuje ci szczęście lub uchroni przed błędami. Najważniejszą cechą efektywnego leczenia jest to, że od pewnego momentu jest Ci niepotrzebne. Teraz musisz i możesz żyć bez terapii. Jeśli chcesz zwiększyć swoje możliwości lub pogłębiać duchowość patrz odpowiedni ustęp w punkcie 1.