

Gdzie szukać pomocy w sytuacjach trudnych i kryzysowych?

Jaką formę pomocy wybrać w sytuacji problemów emocjonalnych?

Od czego zacząć?

Troska o zdrowie, w tym również kondycję psychiczną – swoją i osób najbliższych, jest ważnym elementem naszego życia. Trudne momenty pojawiają się w życiu każdej osoby i każda osoba ma prawo do uzyskania **adekwatnej i profesjonalnej pomocy**. Istnieją różne formy pomocy – poradnictwo indywidualne, poradnictwo rodzinne, wsparcie psychologiczne, terapia psychologiczna, psychoterapia indywidualna/rodzinna/par, pomoc psychiatryczna. Czasem trudno nam wskazać, jakiej pomocy potrzebujemy.

Nie jest to najistotniejsze... Najważniejsze, aby **szukać pomocy, korzystać z niej**, poprawiać komfort swojego życia, łagodzić lub całkowicie niwelować objawy przeżywanych trudności...

Osoba, która szuka pomocy, wykazuje się **odwagą, dojrzałością i mądrością**. Osoba, która unika pomocy naraża się na **pogłębienie trudności, cierpienie i kolejne straty**

Rodzaje pomocy:

Konsultacja psychologiczna – jednorazowe spotkanie mające na celu określenie charakteru zgłaszanego problemu, wskazanie możliwych metod jego rozwiązania, dopasowania odpowiednich form wsparcia.

Wsparcie psychologiczne – może przyjmować różne formy - jednorazowe rozmowy, cykliczne spotkania, mające na celu towarzyszenie osobie w radzeniu sobie z aktualnymi trudnościami emocjonalnymi, wzmacnianie osoby, wspieranie w nabywaniu kompetencji emocjonalno-społecznych. Pomocy udziela psycholog.

Poradnictwo psychologiczne/pedagogiczne – jednorazowe, kilkurazowe spotkania, w trakcie których osoba wspomagana otrzymuje podstawowe informacje i wskazówki dotyczące rozwiązania aktualnej, trudnej sytuacji. Poradnictwo różni się od psychoterapii. W poradnictwie szukamy konkretnych rozwiązań, pojawiają się sugestie, rady, wskazówki. Poradnictwo prowadzą psycholodzy, pedagodzy, osoby przeszkolone w prowadzeniu poradnictwa.

Psychoterapia indywidualna – cykl regularnych wizyt, których celem jest wprowadzenie istotnych zmian w dotychczasowym sposobie funkcjonowania, poprawa jakości życia. Proces psychoterapii - jego przebieg, czas trwania, zależy od rodzaju zgłaszanych problemów. Psychoterapię prowadzą przeszkoleni psychoterapeuci, posiadający odpowiedni poziom wiedzy i doświadczenia.

Psychoterapia rodzin – rodzaj psychoterapii, w której uczestniczą jednocześnie wszyscy członkowie rodziny, praca ukierunkowana jest na poprawę wzajemnych relacji, wzmocnienie więzi, odkrycie przyczyn trudności pojawiających się w rodzinie.

Interwencja w kryzysie – aktywne i krótkotrwałe oddziaływanie, mające na celu udzielenie pomocy osobie będącej w kryzysie (np. utrata bliskiej osoby, wypadek, choroba). Pomoc ukierunkowana jest na przetrwanie sytuacji kryzysowej i adaptację do nowej sytuacji życiowej. Pomocy udzielają psycholodzy, pedagodzy, pracownicy socjalni.

Pomoc psychiatryczna – jest to forma pomocy medycznej, udzielanej przez lekarza psychiatrę, w warunkach ambulatoryjnych lub szpitalnych. Lekarz psychiatra przeprowadza diagnozę, ustala formy leczenia, w tym leczenie lekami. Pomoc psychiatryczna jest w wielu sytuacjach niezbędną formą działania. Jeśli pojawiają się takie objawy jak – reakcje depresyjne, nasilone reakcje lękowe, myśli samobójcze, zachowania wskazujące na zaburzenia myślenia i spostrzegania – konieczne jest skorzystanie z pomocy psychiatry. Daje to szansę na poprawę zdrowia i bardzo często całkowite wyeliminowanie zgłaszanych problemów.

Gdzie szukać pomocy?

Poradnie Zdrowia Psychicznego, Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne, Miejskie Ośrodki Pomocy Rodzinie, Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie, Szkoły, Stowarzyszenia, Fundacje, Gabinety prywatne.

DBAJ O SIEBIE

KORZYSTAJ Z POMOCY