

„Pomoc psychologiczna – kiedy i dlaczego warto z niej skorzystać”.

Jakiś czas temu, 13 maja 2026 r., miałam przyjemność być prelegentką na konferencji poświęconej zdrowiu psychicznemu. Opowiadałam wówczas o pomocy psychologicznej. W artykule tym chciałabym przybliżyć omawiane wówczas przeze mnie kwestie.

Podobnie, jak i w trakcie konferencji, tak i teraz zacznę od motta: „Proszenie o pomoc to siła.

I czasem jedyny sposób, by przetrwać”. Słowa Marcela Mossa mają zachęcić, aby w obliczu napotkanych trudności nie pozostawać samemu, aby mieć odwagę poszukać odpowiedniego wsparcia. Takim wsparciem może być pomoc psychologiczna. Czym ona jest? Na czym polega?

Pomoc psychologiczna obejmuje szeroki zakres działań nastawionych na pomaganie osobom w radzeniu sobie z problemami emocjonalnymi, psychicznymi i relacyjnymi. Jest to proces oparty na relacji między psychologiem a klientem, którego celem jest poprawa funkcjonowania psychicznego i jakości życia. Może mieć wiele form, które przedstawię w skrócie. Pierwszą, najważniejszą z nich jest diagnoza. To od niej wszystko się zaczyna. Jej celem zrozumienie przyczyn zachowań i emocji, ocena mocnych stron i zasobów. Przeprowadzając diagnozę psycholog posługuje się różnymi metodami, takimi jak wywiad kliniczny, obserwacja zachowania, standaryzowane testy psychologiczne. Postawienie diagnozy nie jest prostym zadaniem. Specjaliści od zdrowia psychicznego uczą się latami, aby zrobić to dokładnie i trafnie. Jest to proces złożony. Nie wystarcza tu sama znajomość testu. Konieczne jest uwzględnienie wielu czynników mogących mieć wpływ na to, co obserwujemy. Wiele badań opisanych zarówno w polskich, jak i w zagranicznych artykułach naukowych ujawnia, jak łatwo jest postawić błędną diagnozę. Mówi się np. o bardzo dużych błędach przy diagnozie ASD (badania Danuty Ochojskiej i Jacka Pasternaka czy badania zespołu międzynarodowych naukowców m.in. Emily H. Simontoff, Ariadny Bartolomé Martínez). Jako przyczyny wskazuje się m. in. niedokładny, pobieżny proces różnicowania przy złożoności psychiatrycznej, nadawanie znaczenia spostrzeganym objawom przez nie przygotowane do tego osoby, brak doświadczenia diagnostów, czynniki emocjonalne (są osoby, dla których nazwanie trudności jest ważne, przynosi ulgę i dążą do szybkiego jej uzyskania) czy przyczyny uwarunkowane społecznie (diagnoza przynosi korzyści osobom, instytucjom). Pójście na skróty może być tragiczne w skutkach. Pominięcie badań medycznych może prowadzić do podjęcia niewłaściwej terapii, a czasami zignorowania choroby somatycznej. Ważne jest, aby nie próbować samemu diagnozować siebie ani kogoś innego. Znajomość objawów może pomóc zdecydować czy szukać pomocy, ale ostateczną diagnozę postawi specjalista lub zespół specjalistów! Rolą psychologa jest dokonanie diagnozy funkcjonalnej, diagnozę nozologiczną (nazwa choroby) stawia lekarz psychiatra. Wczesne i rzetelne rozpoznanie objawów problemów psychicznych pozwala zapewnić odpowiednią pomoc.

Po ukończeniu procesu diagnostycznego możliwe jest skorzystania z różnorodnych form pomocy psychologicznej. Konsultacja indywidualna jest pierwszym etapem pomagania. Ma na celu rozpoznanie potrzeb zgłaszającej się do psychologa osoby i ustalenie planu dalszego działania. Skupia się na bieżących trudnościach. Poradnictwo psychologiczne polega na wsparciu w rozwiązywaniu konkretnych problemów życiowych np. zawodowych, relacyjnych. Terapia psychologiczna jest z kolei ukierunkowana na pomoc w zmniejszeniu lub usunięciu zaburzeń emocjonalnych i trudności psychicznych. Co bardzo ważne, mogą z niej korzystać nie tylko osoby, u których zdiagnozowano jakąś chorobę np. depresję. Zaleca się ją także osobom, które nie mogą poradzić sobie z trudnymi wydarzeniami ze swojego życia, mają problem z nawiązaniem satysfakcjonujących relacji z innymi lub z osiągnięciem swoich celów. Elementem pomagania jest również psychoedukacja, która dostarcza wiedzy na temat mechanizmów psychologicznych np. jak radzić sobie ze stresem czy z emocjami. Czasami potrzebna jest interwencja kryzysowa stanowiąca krótkoterminową, doraźną pomoc w

napłych trudnych sytuacjach losowych np. śmierć bliskiej osoby, wypadek, pandemia. Ma ona na celu przywrócenie poczucia bezpieczeństwa, stabilizacji emocjonalnej czy poczucia sprawczości. Oprócz pomocy indywidualnej psychologowie oferują także pomoc grupową. Formą pomocy grupowej jest np. trening psychologiczny ukierunkowany na rozwijanie umiejętności społecznych i emocjonalnych przydatnych w różnych sytuacjach życiowych.

Gdy już wiadomo czym zajmuje się psycholog, pojawia się pytanie: kiedy warto z pomocy psychologicznej skorzystać?

Na początku ważne przesłanie: nie musi być bardzo źle, żeby iść do psychologa! Pomoc psychologiczna jest realnym wsparciem, kiedy coś nas przerasta emocjonalnie, życiowo, relacyjnie, kiedy nie znajdujemy sposobu poradzenia sobie z daną sytuacją. Odczuwanie trudności jest subiektywne: to co dla jednej osoby jest drobnostką, dla innej może być wyzwaniem. Dlatego nie "ważymy" problemów. Kluczowe sygnały, że warto umówić wizytę, mogą pojawić się w różnych sferach i mogą dotyczyć: emocji, codziennego funkcjonowania, relacji, fizyczności, sytuacji kryzysowych w naszym życiu. Jeśli chodzi o emocje, to warto zwrócić uwagę szczególnie na, te, które trwają długo i są dla nas trudne np. chroniczny smutek, poczucie beznadziei, przytłoczenie codziennością, niepokój, lęk, ataki paniki, niemożność odczuwania radości, dręczące poczucie winy, poczucie krzywdy. Z kolei problemy w codziennym funkcjonowaniu, które mogą sugerować potrzebę pomocy, to: zaburzenia snu, zaburzenia apetytu, problemy z koncentracją, problemy z myśleniem, problemy z motywacją do działania, obniżona wydajność w pracy. Najczęstsze trudności w relacjach z którymi zgłaszają się klienci do psychologa obejmują: powtarzające się konflikty, izolowanie się od innych, poczucie samotności w tłumie, poczucie zagubienia czy toksyczne, powtarzające się schematy w związkach np. powtarzający się wybór przemocowych, uzależnionych partnerów. Problemem mogą być też objawy o charakterze psychosomatycznym np. bóle głowy, brzucha, stawów, przyspieszone bicie serca, drżenie rąk. Ale tu ważna uwaga! O psychosomatyce mówimy wtedy, gdy dokładne badania medyczne nie ujawnią przyczyn biologicznych. I tu jeszcze raz podkreślę ogromne znaczenie rzetelności badań i sięgnę po drastyczny przykład. Niestety zdarzają się przypadki (sama zderzyłam się z takimi sytuacjami), że na terapię psychologiczną kierowane są osoby np. z nierozpoznanymi zmianami nowotworowymi w mózgu. Jest rozpoznana grupa schorzeń, w których czynniki psychologiczne, takie jak stres, emocje, mają istotny wpływ na rozwój i nasilenie objawów fizycznych. Najczęściej wymieniane choroby to tzw. "chicagowska siódemka" - klasyfikacja chorób psychosomatycznych, która została opracowana przez Franza G. Alexandra. Obejmuje ona: chorobę wrzodową, astmę oskrzelową, reumatoidalne zapalenie stawów, nadciśnienie tętnicze, atopowe zapalenie skóry, zespół jelita drażliwego (IBS) i migrenę. Warto też zwrócić uwagę na sytuacje kryzysowe w naszym życiu. Kryzysem psychicznym nazywamy stan intensywnego napięcia emocjonalnego, który przekracza zdolności człowieka do samodzielnego poradzenia sobie z trudnymi doświadczeniami, takimi jak śmierć bliskiej osoby, rozstanie, zmiana szkoły, utrata pracy, doświadczenie przemocy czy zmiana etapu życia (dojrzewanie, małżeństwo, rodzicielstwo, "opuszczenie gniazda" przez dzieci lub przejście na emeryturę). Należy pamiętać, że każdy człowiek jest inny, inaczej odbiera świat, inaczej przeżywa. To że jedna osoba napotykając na jakąś trudność poradzi sobie, nie oznacza, że poradzi sobie z tym też ktoś inny. Po pomoc psychologiczną zgłaszają się również osoby ze zdiagnozowaną chorobą lub zdiagnozowanymi zaburzeniami, a także ich rodziny. Wsparcie psychologiczne okazuje się przydatne w przypadku przewlekłych chorób somatycznych, np. chorób onkologicznych, neurologicznych, cukrzycy, chorób kardiologicznych, a także w przypadku stwierdzonych zaburzeń nastoju (depresja, stany maniakalne), zaburzeń lękowych (nerwice), zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się), psychoz (w czasie remisji objawów wytwórczych), uzależnień, zaburzeń osobowości, spektrum autyzmu czy ADHD.

Wizyta u psychologa może być też przydatna, gdy ktoś chce lepiej poznać siebie, popracować nad poczuciem własnej wartości, zwiększyć swoją odporność psychiczną, rozwijać swoje umiejętności społeczne lub komunikacyjne lub zwiększyć satysfakcję z życia.

Pozostaje jeszcze pytanie dlaczego warto z pomocy psychologicznej skorzystać?

Najważniejsze korzyści, które są tu zwykle wymieniane to: lepsze samopoczucie dzięki zrozumieniu przyczyn emocji i poznaniu sposobów ich regulacji, poprawa jakości relacji i komunikacji dzięki głębszemu zrozumieniu własnych schematów i nauczeniu się konstruktywnych sposobów rozwiązywania problemów, rozwój osobisty związany z odblokowaniem potencjału, i przełamaniem ograniczających przekonań, zapobieganie wypaleniu emocjonalnemu zanim pojawi się kryzys, uzyskanie wsparcia w chorobach i pomoc w zaakceptowaniu diagnozy, lepsze radzenie sobie ze stresem i z trudnymi emocjami, co poprawia jakość życia i może wspomóc proces leczenia.

To, co jest jeszcze ważne i co może zwiększyć gotowość do korzystania z pomocy psychologicznej: każdy psycholog pracuje zgodnie z zasadami kodeksu etycznego swojego zawodu. Jedną z podstawowych reguł jest zasada poufności - wszystko, co powiesz podczas spotkania zostaje między tobą a specjalistą. Psycholog nie może przekazywać żadnych informacji osobom trzecim, także rodzinie, bez wyraźnej zgody. Uwaga! Wyjątek stanowią sytuacje zagrożenia zdrowia i życia oraz zwolnienie z obowiązku zachowania tajemnicy przez sąd.

Jak zaczynałam od motta, tak mottem zakończę: „Nie wszystko z czym się mierzysz można zmienić, ale niczego nie da się zmienić, dopóki się nie zmierzysz” - Peter Levine.

Mgr Sylwia Tywonek – Cybulska
Psycholog kliniczny, certyfikowany spec. Terapii uzależnień