



Politechnika
Śląska



UCZELNIA
BADAWCZA
INICJATYWA DOSKONAŁOŚCI

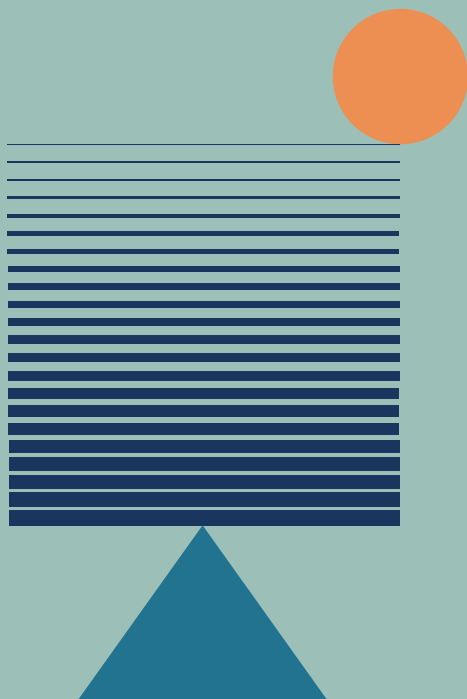
EURECA • PRO
EUROPEAN UNIVERSITY



Europejskie
Miasto
Nauki
Katowice
2024

Miasto
Region
Akademia

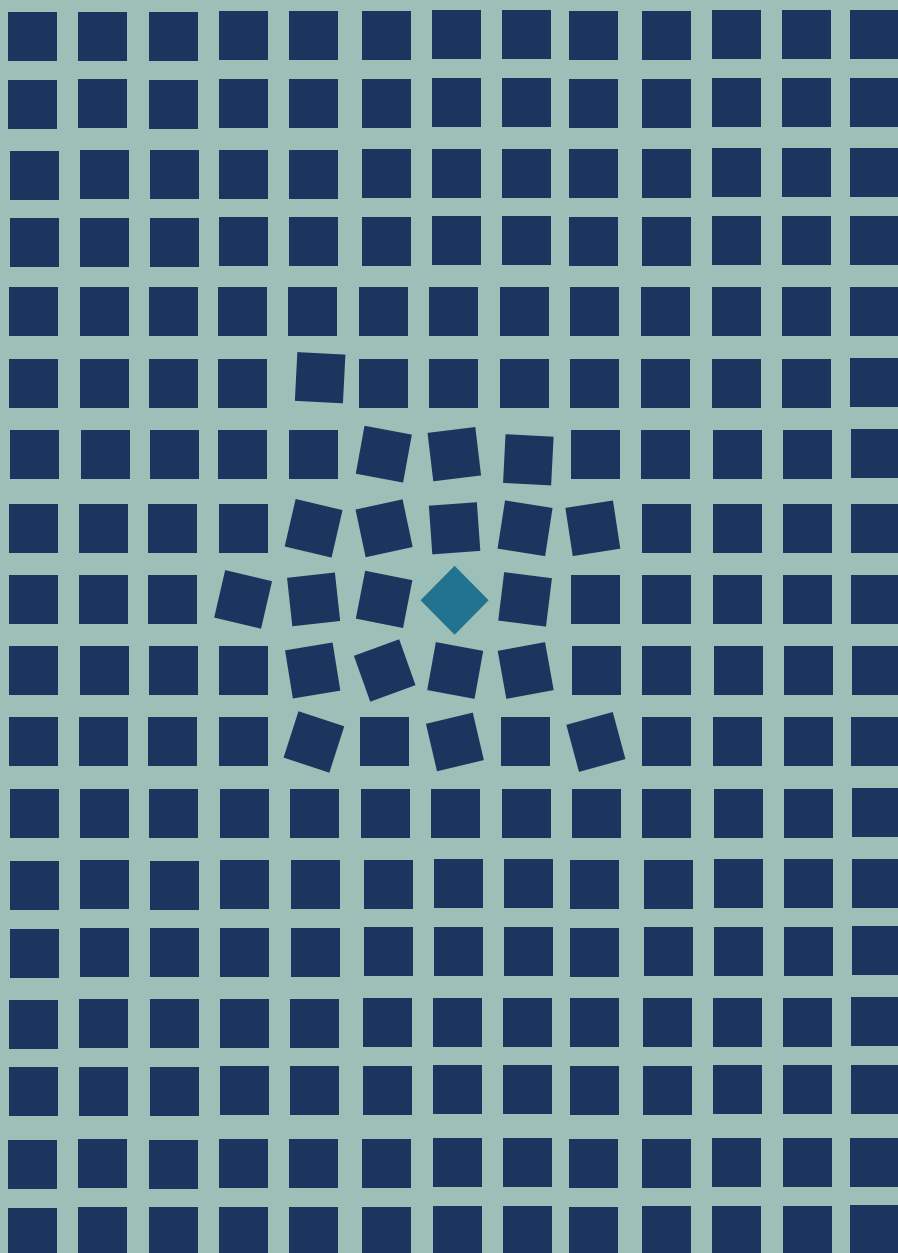
Wzór na balans – zadbaj o zdrowie psychiczne



Podręczny pomocnik dla wszystkich,
którzy chcą wzmocnić
swoją odporność psychiczną



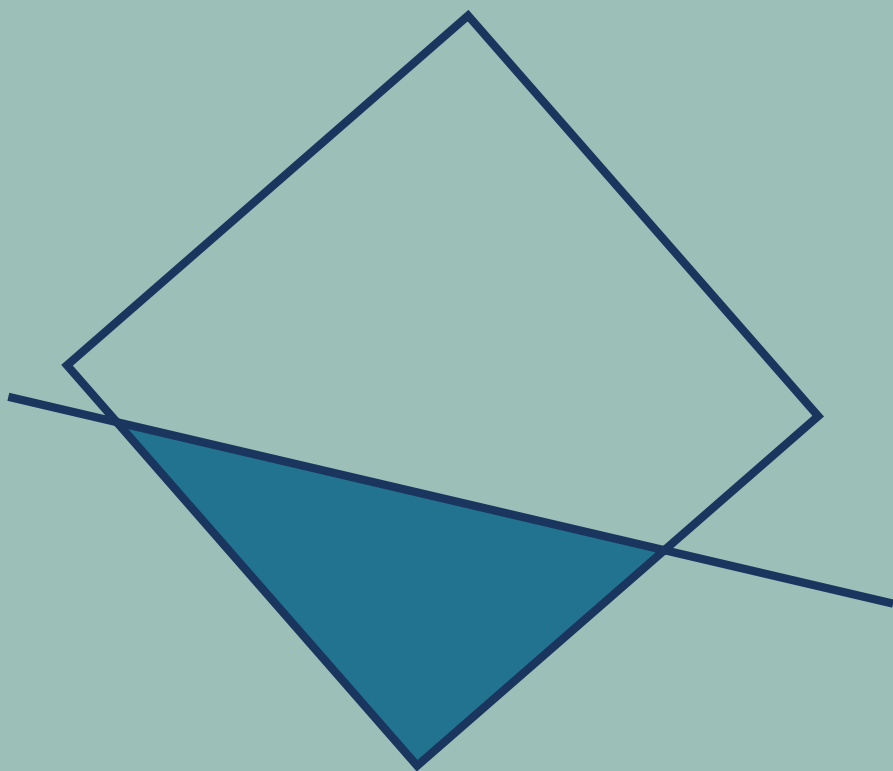
Funded by
the European Union



Wzór na balans – zadbaj o zdrowie psychiczne

**Podręczny pomocnik dla wszystkich,
którzy chcą wzmocnić
swoją odporność psychiczną**

Wzór na balans, czyli przepis na znalezienie emocjonalnej równowagi, która ułatwia radzenie sobie z wyzwaniami codzienności i życiowymi kryzysami – to wcale nie najłatwiejszy wzór do wprowadzenia. Specjaliści obserwują problemy natury psychologicznej, będące wynikiem izolacji podczas pandemii, trudności w radzeniu sobie z długotrwałym stresem, braku umiejętności nawiązywania i utrzymywania relacji oraz rozumienia własnych emocji.



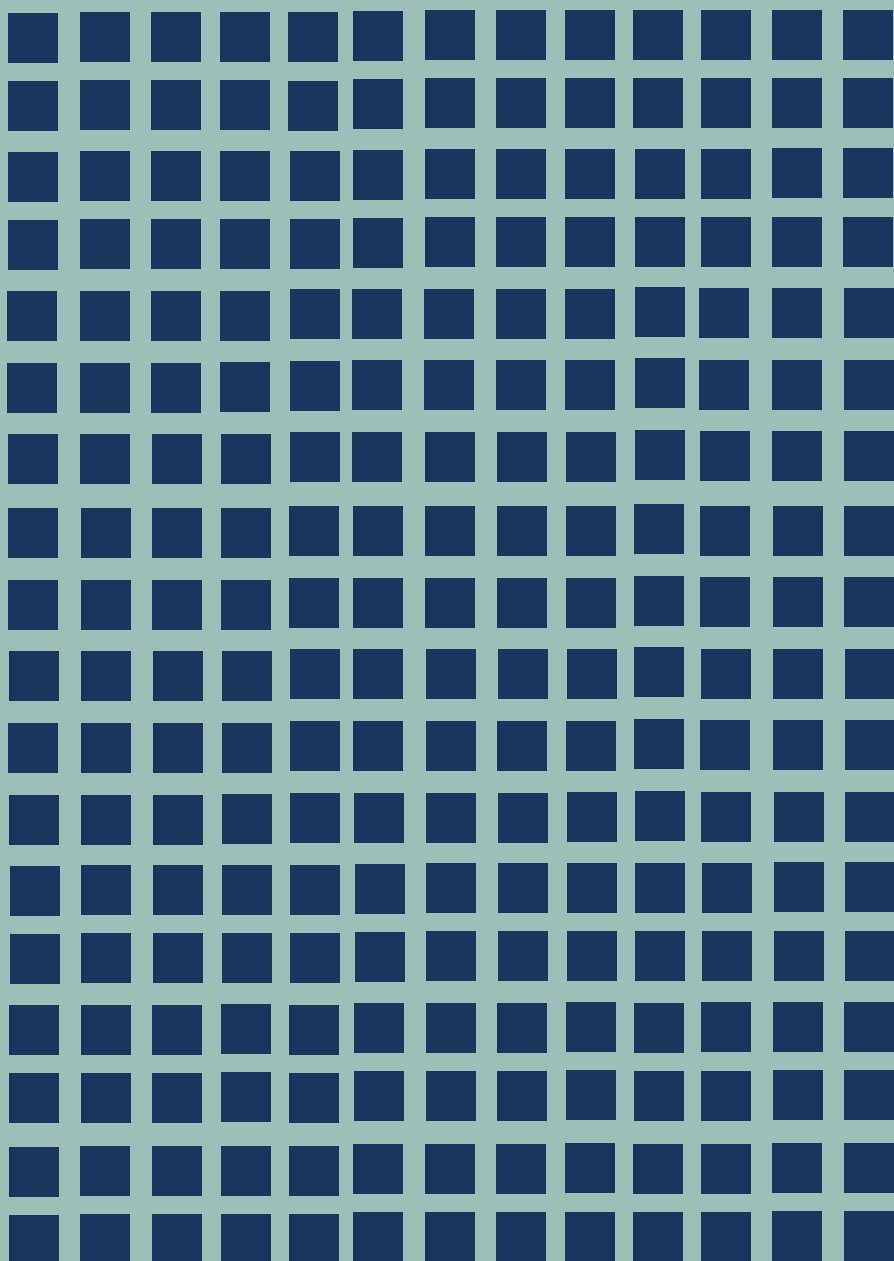
Biorąc pod uwagę złożoność problematyki, Centrum Promocji i Komunikacji Politechniki Śląskiej zorganizowało dwudniowe wydarzenie, którego celem było zwiększenie świadomości na temat profilaktyki zdrowia psychicznego wśród całej społeczności akademickiej Uczelni i otoczenia społecznego. „Wzór na balans – zadбай o zdrowie psychiczne” obfitował w ciekawe rozmowy, spotkania, konsultacje psychologiczne oraz warsztaty ukazujące sposoby na wzmocnienie odporności psychicznej. Wspólnie szukaliśmy tytułowego wzoru na balans dla samych siebie, poznawaliśmy narzędzia, które pozwolą lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami. Naszym zamierzeniem było także uwrażliwienie na problemy związane z kryzysem zdrowia psychicznego u naszych bliskich, nabycie umiejętności rozpoznawania niepokojących objawów, zapoznanie się z rodzajami specjalistycznego wsparcia oraz tego, jaką pomoc sami możemy okazać osobom przeżywającym trudności.

Politechnika Śląska stara się dbać o holistyczny rozwój całej społeczności akademickiej, a także – wypełniając trzecią misję uniwersytetów – wpływać opiniotwórczo na otoczenie społeczne. „Wzór na balans – zadбай o zdrowie psychiczne” odbył się w listopadzie 2024 roku w Bibliotece Politechniki Śląskiej. Wydarzenie było częścią projektu Miasto-Region-Akademia w ramach Europejskiego Miasta Nauki Katowice 2024. Efektem działań jest podręczny pomocnik, niniejsza broszura stanowiąca swoiste podsumowanie naszych poszukiwań wzoru na balans. Znajdziecie tu drodzy czytelnicy ǵarść przydatnych informacji na temat wybranych zaburzeń psychicznych oraz tego, gdzie znaleźć specjalistyczną pomoc. Znajdują się tu także odpowiedzi, jak wspomóc drugą osobę i stać się dla niej oparciem w trudnych chwilach, czym jest empatyczna komunikacja i jak zastosować ją w praktyce. Dowiecie się czym jest stres i jak można sobie poradzić z trudnymi emocjami.

Zapraszamy do lektury licząc, że stanie się ona inspiracją do pogłębienia wiedzy na temat zdrowia psychicznego.

Spis treści

1. Wprowadzenie	9
2. Zaburzenia psychiczne – jak je rozpoznać i zrozumieć?	13
• Depresja – choroba XXI wieku	14
• Opis wybranych zaburzeń psychicznych	17
3. Formy pomocy psychologicznej	23
4. Wsparcie psychologiczne na Politechnice Śląskiej i poza Uczelnią	27
5. Rola wsparcia społecznego	31
• Jak rozmawiać z osobami doświadczającymi trudności?	33
• Empatyczna komunikacja – na czym polega i jak ją stosować?	34
6. Stres i regulacja emocjonalna	37
7. Wybrane strony internetowe i literatura do polecenia	43
8. Opinie uczestników wydarzenia „Wzór na balans – zadbaj o zdrowie psychiczne”	45



1

Wprowadzenie

Kryzys zdrowia psychicznego może dotknąć każdego człowieka, niezależnie od wieku, pochodzenia czy wykształcenia. Wydaje się nierealnym i odległym zagrożeniem, dopóki nie dotyczy kogoś bliskiego. Niestety współcześnie ilość źródeł stresu wzrasta, a tempo życia nie sprzyja nabywaniu kompetencji skutecznego radzenia sobie z trudnościami. Pandemia wraz z jej długotrwałymi skutkami, bliskość konfliktu wojennego, nadmiar przyśwajanych informacji, bolesne wspomnienia, osobiste straty – to tylko niektóre z wielu czynników mających wpływ na zdrowie psychiczne każdego człowieka. Większość z nas doświadcza negatywnych myśli, trudnych emocji, a także fizjologicznych reakcji organizmu w odpowiedzi na przeżywane trudne sytuacje towarzyszące nam na co dzień. W konsekwencji wpływa to na nasze nastawienie do życia, jakość relacji międzyludzkich, poczucie zadowolenia oraz ogólnie pojmowanej równowagi.

Warto być przygotowanym i świadomie wykorzystywać wszystkie swoje zasoby, by skutecznie radzić sobie ze stresem. Nasze predyspozycje są odmienne, ponieważ różnimy się od siebie pod względem osobowościowym, organicznym, pochodzimy z niejednakowych środowisk i rodzin. Umiejętność zarządzania sobą, gdy przeżywamy stres jest jedną z kluczowych kompetencji potrzebnych do utrzymywania stabilnej kondycji psychofizycznej. Dbanie o siebie i szeroko rozumiana troska o własny dobrostan jest czynnikiem nie tylko chroniącym przed negatywnymi skutkami stresu, ale i rozwijającym odporność psychiczną, którą warto wzmacniać w ciągu całego życia.

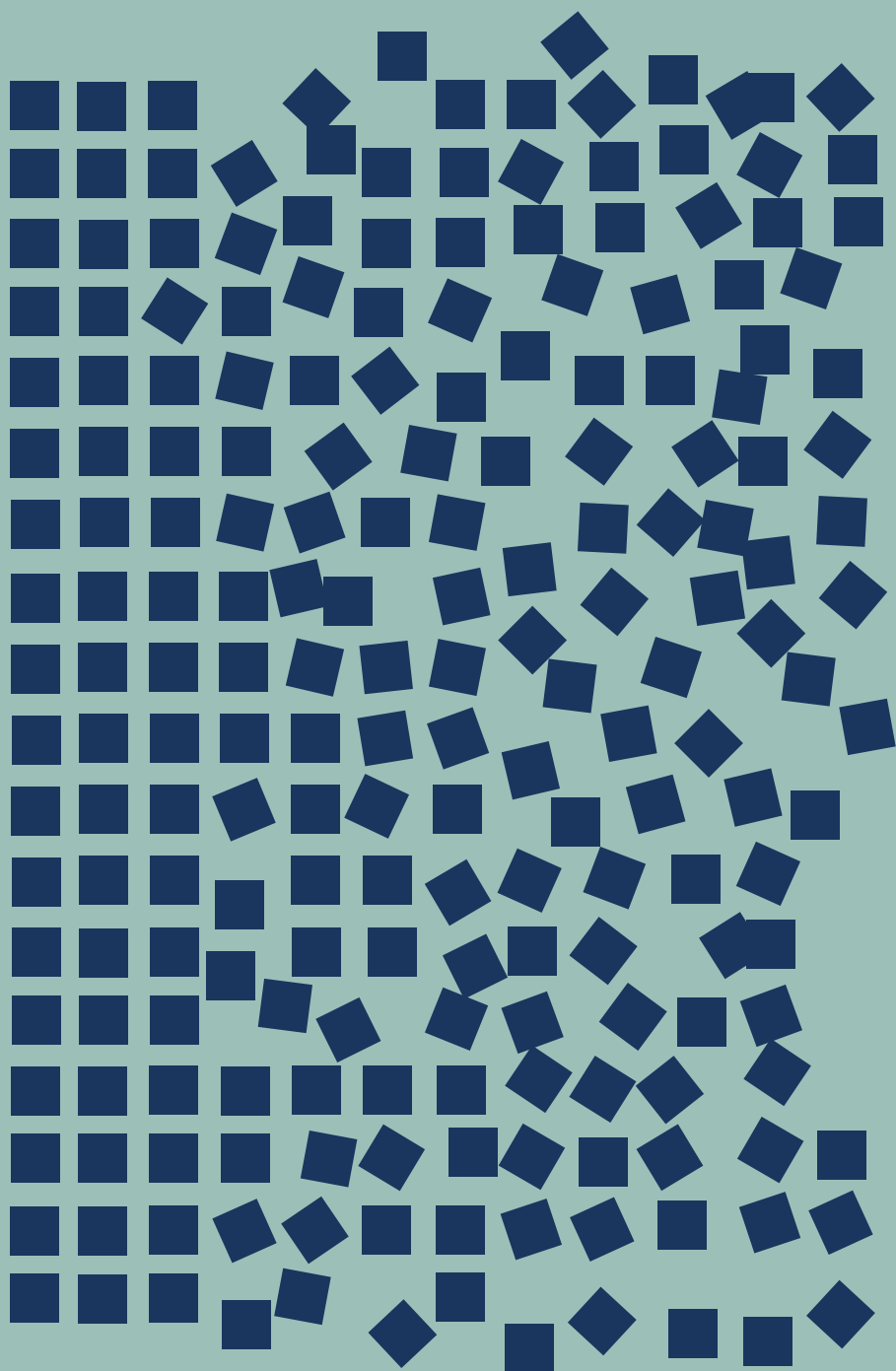
Zdarza się, że na skutek silnych, nagłych lub długotrwałych przeżyć dochodzi do zachwiania równowagi organizmu i nadwyrężenia konstrukcji psychicznej, co może doprowadzić do kryzysu zdrowia. W tej sytuacji potrzebne jest wsparcie zarówno osoby doświadczającej

jącej cierpienia, jak i bliskich, którzy jej w tym towarzyszą. Warto zgłębić wiedzę na temat najczęściej występujących zaburzeń psychicznych, by nie stygmatyzować osób, które ich doświadczają, ale pomóc stworzyć im komfortową atmosferę sprzyjającą zdrowieniu.

Empatyczna postawa wypełniona akceptacją i zrozumieniem jest wsparciem wobec każdego, kto zmagą się z życiowym kryzysem. To właśnie ludzie wokół, spoglądając na problemy z innej perspektywy, pomagają wzniecić i utrzymać nadzieję, że jest możliwe rozwiązanie sytuacji pozornie bez wyjścia. Dlatego tak ważna jest umiejętność dbania o pozytywne relacje, sposób komunikowania i wyrażania poglądów.

Drogi Czytelniku, poniższa lektura ma zachęcić Cię do przejęcia kontroli nad trudną sytuacją oraz poczucia sprawstwa i wiary w to, że wszyscy mamy wpływ na to, jaki stworzymy świat. Spowodujmy, aby był wolny od wykluczania i osądzania, począwszy od mikroklimatu wokół nas, aż po budowanie coraz szerszych sieci wsparcia dla siebie i dla innych.





2

ZABURZENIA – JAK JE ROZPOZNAĆ I ZROZUMIEĆ?

Zaburzenia psychiczne są reakcją organizmu i kryzysem stanu zdrowia. Podobnie jak inne problemy zdrowotne poddają się leczeniu, ale wymagają specjalistycznej diagnozy medycznej oraz profesjonalnej opieki. Poniższe wskazówki nie są zachętą do samodzielnego diagnozowania osób z otoczenia, mają ułatwić zrozumienie ich stanu psychicznego oraz udzielenie skutecznego wsparcia.

• DEPRESJA – CHOROBA XXI WIEKU

Depresja u dzieci, młodzieży i dorosłych jest coraz bardziej powszechna. Jej rozwojowi sprzyjała pandemia CO-VID-19, a zwłaszcza towarzysząca jej izolacja i poczucie zagrożenia. Zamknięcie w czterech ścianach, brak umiejętności nawiązywania i utrzymywania relacji rówieśniczych jest przyczyną „epidemii samotności” skutkującej wzrostem zachorowań na depresję.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ostrzega, że do 2030 roku depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie. Niezdiagnozowana i nieleczona depresja może prowadzić do stanów zagrożenia życia, w tym do samobójstwa.

Rozpoznawanie depresji

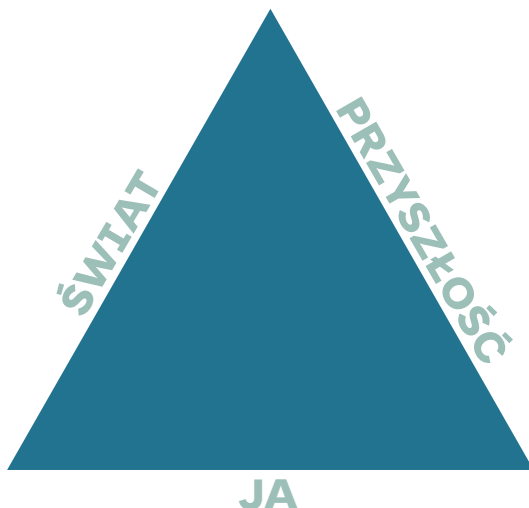
Według psychiatry Aarona Becka w rozpoznawaniu zaburzeń depresyjnych sygnałem ostrzegawczym jest zaobserwowanie takich mechanizmów jak:

- a. zniekształcenia poznawcze wpływające na całościowe funkcjonowanie człowieka, tj. nadmierne uogólnienia dotyczące zdarzeń (zwykle negatywne wnioski) oraz katastrofizacja (wyołbrzymianie drobnych sytuacji);

- b. negatywne auto-schematy (interpretacja zdarzeń jako zagrożających);
- c. negatywna triada – występowanie irracjonalnego postrzegania siebie, otaczającego świata oraz przyszłości.

Myśli te są automatyczne i mimowolne.

Triada poznawcza według Aaron Becka



Chorego na depresję charakteryzuje negatywny sposób postrzegania:

- siebie (np. jestem ciężarem dla innych, jestem beznadziejny),
- świata/otoczenia (np. ludzie mnie nie lubią, ludzie są fałszywi, nie można nikomu zaufać),
- przyszłości (np. nie poradzę sobie w przyszłości, niczego nie osiągnę).

Objawy depresji – obszary zmian

Zaburzenia depresyjne wpływają na całościowe funkcjonowanie człowieka, negatywne zmiany dotyczą następujących obszarów:

- procesy myślenia,
- funkcjonowanie organizmu (reakcje ciała),
- emocjonalność (uczucia, stany),
- sposoby reagowania (zachowania, działania).

MYŚLI: pesymistyczne, katastroficzne, pełne zamartwiania się, autodestrukcyjne, myślenie tunelowe (czarno-białe, wąska perspektywa widzenia rzeczywistości, brak dostrzegania wyjścia z sytuacji).

CIAŁO: poczucie zmęczenia, niski poziom energii, zaburzenia apetytu (nadmierny lub jego brak) i cyklu snu, bóle (głowy, brzucha, klatki piersiowej), napięcie mięśniowe, nadwrażliwość na bodźce sensoryczne (wzrok, słuch, dotyk), zawroty głowy.

EMOCJE: ogólne obniżenie nastroju, smutek, lęk, żal, poczucie winy, wstyd, obojętność, poczucie pustki, dobowe wahania nastroju (zanik zdolności odczuwania przyjemności), nadmierna obojętność, przygnębienie.

ZACHOWANIA: izolacja od grupy, unikanie sytuacji towarzyskich, rezygnacja z dawnych zainteresowań, „nicnierobienie”, spowolnienie tempa wykonywanych czynności, prokrastynacja (odwlekanie i odkładanie nawet ważnych spraw).

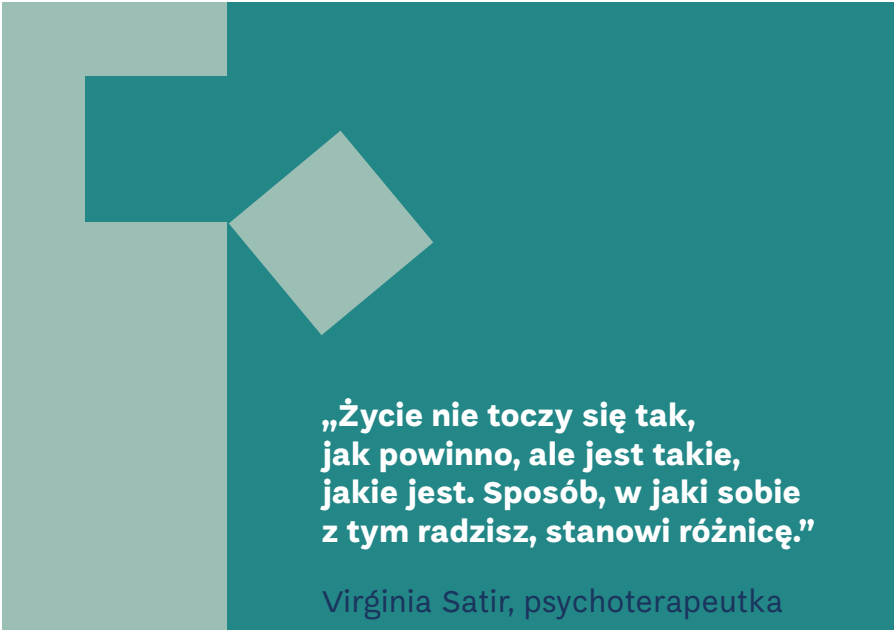
Depresja wpływa negatywnie na procesy poznawcze obniżając w czasie jej trwania sprawność takich funkcji jak percepcja, pamięć, koncentracja uwagi, wyobrażenia, umiejętność uczenia się.

Depresja może mieć różne przyczyny:

ENDOGENNA (wewnątrzpochodna) – zaburzenie pracy systemów nerwowego i hormonalnego, niedobór neuroprzekaźników (serotoniny, dopaminy, noradrenaliny) bez widocznych przyczyn zewnętrznych wyjaśniających sposób zachowania człowieka;

EGZOGENNA (zewnątrzpochodna) – zaburzenie reaktywne/adaptacyjne wywołane przez zewnętrzny czynnik stresogenny lub traumatyczny, np. śmierć bliskiej osoby, rozwód, mobbing, doświadczenie przemocy, utratę pracy, wypadek, doznanie uszczerbku na zdrowiu, doświadczenie choroby.

Skutecznym sposobem zapobiegania depresji, jest regularna aktywność fizyczna, szczególnie na świeżym powietrzu. Podczas ćwiczeń mózg uwalnia endorfiny, a także dopaminę i serotoninę – kluczowe neuroprzekaźniki biorące udział w regulacji nastroju. Ruch nie tylko przeciwdziała depresji, ale też pomaga ją leczyć.



**„Życie nie toczy się tak,
jak powinno, ale jest takie,
jake jest. Sposób, w jaki sobie
z tym radzisz, stanowi różnicę.”**

Virginia Satir, psychoterapeutka

• OPIS WYBRANYCH ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH

Zaburzenia osobowości

Osoby o zaburzonej osobowości przejawiają utrwalone wzorce nefunkcjonalnego zachowania. Objawia się to jako długotrwały i nieprzystosowawczy styl charakteru o nieelastycznych cechach, który wpływa na sposób myślenia człowieka, jego reakcje emocjonalne, relacje międzyludzkie oraz panowanie nad własnymi impulsami.

Zaburzenia odżywiania i jedzenia

Osoba chora w nieadekwatny sposób postrzega własne ciało – najczęściej jako grube i za duże – niezależnie od rodzaju sylwetki czy faktycznej wagi, co staje się źródłem niskiej samooceny. W zależności od specyfiki zaburzenia osoby nim dotknięte systematycznie, w sposób kompulsywny i nawykowy dążą do spadku

masy ciała. Niektóre z nich odmawiają sobie posiłków lub przesadnie kontrolują ich wartość kaloryczną, a także podejmują nadmierną (czasem wręcz katorżniczą) aktywność fizyczną. Zdarza się również, że po epizodach objadania się cyklicznie prowokują wymioty i stosują środki przeczyszczające w celu „pozbycia się” kilogramów.

Zaburzenia psychotyczne

Osoba chora doświadcza trudności w obszarze świadomości, procesów myślenia, postrzegania i zachowania. Często traci realny i faktyczny obraz sytuacji, myśląc nielogicznie, bez krytycznego spojrzenia na swoje nieadekwatne do sytuacji zachowanie. Wśród objawów mogą pojawiać się również urojenia, halucynacje, omamy czy zachowania aspołeczne.

Zaburzenia lękowe, związane z silnym, nieadekwatnym do sytuacji przeżywaniem lęku:

Zespół stresu pourazowego (PTSD)

Zaburzenie występujące u osób, które doświadczyły traumatycznego wydarzenia, np. poczucia silnego zagrożenia zdrowia, życia lub przemocy, zarówno jako bezpośredni uczestnicy lub świadkowie sytuacji. Może to również dotyczyć osób, które otrzymały informację o zdarzeniu lub były wielokrotnie narażone na przeżywanie traumatycznego wydarzenia dotyczącego innych (np. ratownicy medyczni, strażacy, osoby pomagające podczas klęsk żywiołowych). Przeżywają mimowolne wspomnienia, emocje, stany i myśli nawiązujące do przeszłości. Może temu towarzyszyć: nadmierna czujność, zwiększona reaktywność, trudności z koncentracją uwagi i zapamiętywaniem, niepokój, zaburzenia cyklu snu oraz koszmary nocne, powracające natrętne wspomnienia (obrazy, dźwięki, zapachy, miejsca), nadwrażliwość z występującym lękiem podczas doświadczania bodźców przypominających zdarzenie (np. pisk opon po wypadku samochodowym).

Zaburzenia obsesyjno – kompulsywne (OCD)

Osoby doświadczające tego rodzaju zaburzeń zmagają się z lękiem i doświadczają nieadekwatnego braku poczucia bezpieczeństwa w wielu prozaicznych sytuacjach. W zależności od typu zaburzenia wiążą się z natrętными i mimowolnymi myślami (obsesje), których osoby zaburzone nie potrafią kontrolować, np. obsesja brudnych rąk, niewłaściwie ułożonych w przestrzeni przedmiotów, właściwego działania sprzętów domowych. Towarzyszy temu odczuwanie przymusu wykona-

nia pewnych konkretnych czynności (kompulsje), które wielokrotnie powtórzone, mają przynieść ulgę w przeżywaniu trudnych emocji. Do kompulsji należeć mogą: zbyt częste i niepotrzebne mycie rąk, nadmierne sprawdzanie i kontrolowanie wykonanych już czynności, przeliczanie ruchów ciała i działań.

Spektrum autyzmu

Zaburzenie neurorozwojowe polegające na przeżywaniu trudności głównie w obszarze kontaktów społecznych. Ze względu na złożoną i specyficzną wrażliwość, osoby w spektrum mają najczęściej trudności z rozpoznawaniem oraz interpretowaniem stanów emocjonalnych ludzi z otoczenia. Można zaobserwować sztywność w zachowaniu oraz sposobie myślenia. Osoby te zwykle nie lubią nagłych i niespodziewanych zmian, reagując na nie bardzo emocjonalnie. Wolą rutynę, zaplanowany i przewidywalny przebieg zdarzeń czy rozkład dnia.

Niektóre z tych osób mogą być bardzo skryte i nieśmiałe w kontaktach (gdy wysoki poziom lęku hamuje je w interakcjach) inne zaś nadmiernie szczere i bezpośrednio (gdy mają trudność w panowaniu nad impulsem) sprawiając błędne wrażenie aroganckich i pozbawionych taktu. Często zdarza się, że osoby ze spektrum przejawiają specyficzne i zawężone zainteresowania, którym poświęcają bardzo dużo czasu oraz uwagi, dzięki czemu rozwijają swoje talenty do ponadprzeciętnego poziomu wiedzy i umiejętności.

U osób ze spektrum autyzmu najczęściej na etapie rozwoju współwystępują zaburzenia integracji sensorycznej.

Zaburzenia integracji sensorycznej

Integracja sensoryczna to proces, dzięki któremu mózg otrzymuje informacje ze wszystkich zmysłów, segreguje je, rozpoznaje, przesiewa, a następnie integruje ze sobą oraz z wcześniejszymi doświadczeniami i odpowiada adekwatną reakcją na działające bodźce. Zaburzenie funkcjonowania tego procesu może odbywać się na poziomie aktywności każdego lub jednego/kilku zmysłów: dotyku, wzroku, słuchu, węchu, smaku, a nawet poczucia równowagi i percepcji własnego ciała. Odczuwane dysfunkcje powodują, że osoby z nadwrażliwościami zmysłowymi mają skłonność do unikania lub modulowania bodźców, ponieważ są trudne do zniesienia, męczą ich układ nerwowy. W przypadku niedowrażliwości poszukują silniejszych bodźców. Np. osoba z nadwrażliwością słuchową nie lubi oraz unika głośnych dźwięków, odbiera większość z nich bez prawidłowej selekcji słysząc nawet to, co dzieje się za zamkniętymi drzwiami. Z kolei osoba z niedowrażliwością słuchową może dostarczać doznania poprzez słuchanie głośnej muzyki lub w miejscach, gdzie akustyka pozwala na efekt echa np. w łazience.

ADHD

Zaburzenie neurobiologiczne, które nazywane jest nadpobudliwością psychoruchową, ponieważ charakteryzuje się trzema głównymi cechami: problemami z utrzymywaniem koncentracji, nadmierną impulsywnością oraz nieadekwatną aktywnością ruchową lub mentalną. Trudności z koncentracją związane są często z mimowolną gąsmitwą myśli i podatnością na dekoncentrujące bodźce z otoczenia (inny sposób selekcjonowania ich przez układ nerwowy). Nadmierna impulsywność wynika z trudności w procesie hamowania reakcji. Mogą temu towarzyszyć takie objawy jak: nieustanne poruszanie kończynami (lub w wyniku napięcia mięśniowego) czy wiercenie się, częste zmiany nastroju, uczucie wewnętrznego niepokoju, zniecierpliwienie, zapominalstwo (trudności z pamięcią krótkotrwałą), niemożność skupienia uwagi podczas długotrwałych zadań (np. podczas czytania książki), trudności w doprowadzaniu do końca już podjętych działań. Jednocześnie osoba z ADHD może mieć zdolność do specjalizacji i wpadania w tzw. hiperfocus – nadmierną koncentrację, np. na nauce lub ulubionym zajęciu. ADHD to skoki energii z wysokiej na bardzo niską, skoki koncentracji, skoki szybkości działania („zrobię to teraz albo wcale”) oraz specyficzna emocjonalność ADHD, czyli nadmierna wrażliwość na opinię innych.

Zespół Tourette’a

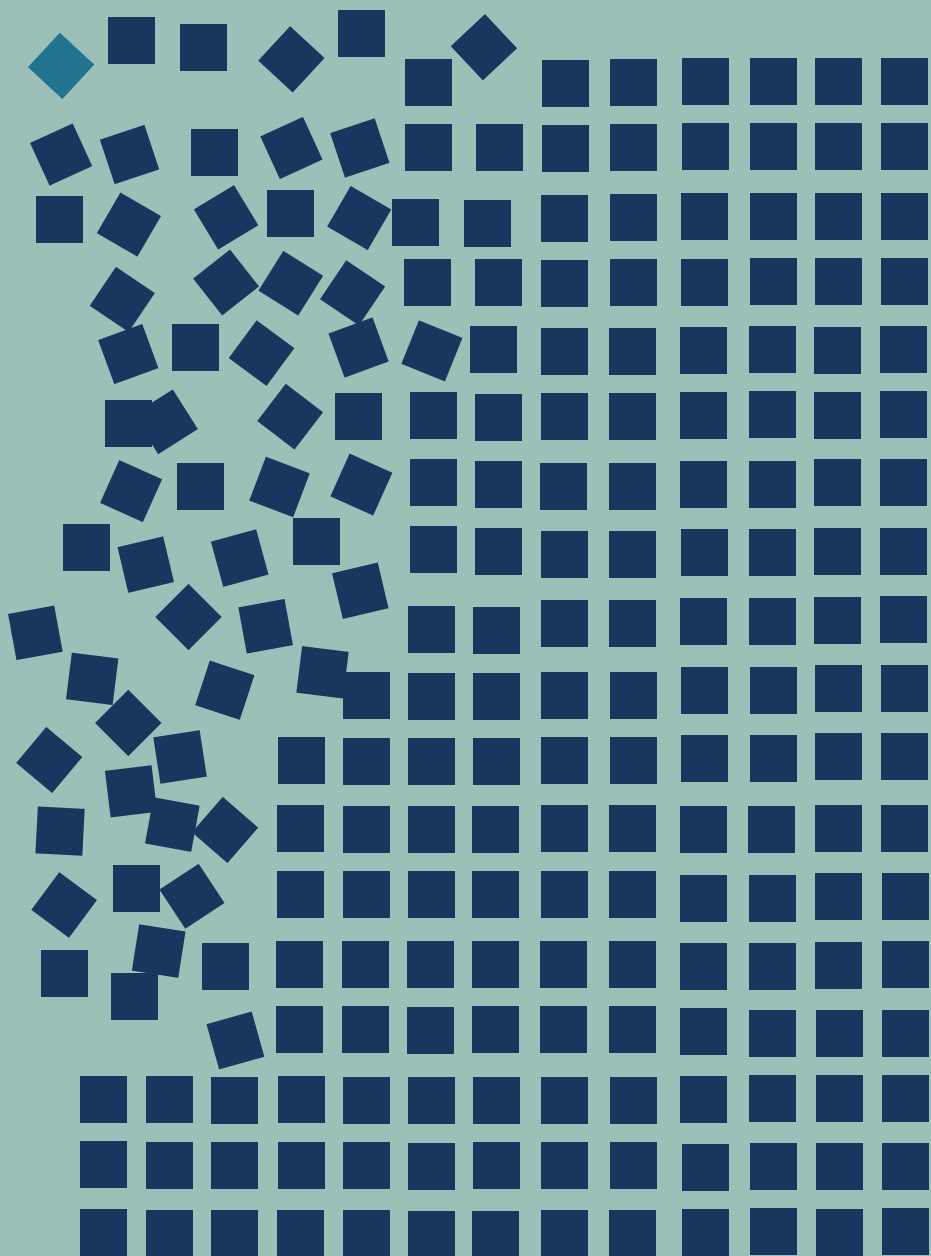
Jest to zaburzenie neurologiczne, charakteryzujące się występowaniem licznych tików:

- motorycznych (drganie powiek, mrużanie oczami, marszczenie nosa, potrząsanie głową, machanie rękami, kopnięcia),
- fonetycznych (kaszel, chichot, pohukiwanie, chrząkanie czy wykrzykiwanie słów),
- emocjonalnych (nagłe zmiany nastroju jak wybuchy śmiechu, płaczu lub gniewu),
- składających (sekwencje ruchów wykonywane w określony sposób np. dotykanie przedmiotów w konkretnej kolejności).

Zaburzenie wiąże się również z powtarzaniem własnych słów i fraz – palilalia lub wypowiedzi innych osób z otoczenia – echolalia. Zespół Tourette’a bywa kojarzony z niekontrolowanym wykrzykiwaniem przekleństw i obscenicznych słów – koprolalia, jednak jest to tylko jeden z wielu objawów.



Wszystkie zaburzenia psychiczne wymagają specjalistycznej diagnozy i systematycznej, specjalistycznej opieki medycznej (psychiatry, neurologa, endokrynologa, psychoterapeuty, psychologa czy dietetyka) oraz systematycznego wsparcia osób z najbliższego otoczenia.



3

FORMY POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

Konsultacja psychologiczna to rozmowa z psychologiem, której celem jest wstępne rozpoznanie sytuacji życiowej i emocjonalnej, scharakteryzowanie problemu i wskazanie możliwych form pomocy. Trudności życiowe, kryzysy rozwojowe czy nagłe zdarzenia i niespodziewane zmiany wywołują silne emocje i stres. Rolą psychologa jest pomoc w powrocie do równowagi. Konsultacja psychologiczna nie stanowi zobowiązania do podjęcia psychoterapii.

Interwencja kryzysowa jest formą doraźnej pomocy psychologicznej, skoncentrowanej na problemie wywołującym kryzys. Celem interwencji kryzysowej jest przywrócenie równowagi psychicznej, umiejętności dostrzegania i korzystania z własnych zasobów oraz samodzielnego radzenia sobie z problemami w taki sposób, aby zapobiec pogorszeniu się stanu psychicznego.

Psychoterapia jest procesem i wymaga systematycznego udziału w sesjach. W trakcie psychoterapii pacjent z pomocą terapeuty analizuje swoje funkcjonowanie pod kątem treści myśli, przeżywanych emocji i sposobów zachowania. Celem jest powrót do dobrego samopoczucia pacjenta, poprawa komfortu życia, uświadomienie sobie swoich potrzeb oraz lepsze zrozumienie siebie. Pacjent pracuje nad trudnymi doświadczeniami z przeszłości i teraźniejszości, a także uczy się zmieniać negatywne wzorce myślenia czy zachowania. Psychoterapia jest skuteczną metodą leczenia wielu zaburzeń oraz wsparcia osób zmagających się z problemami natury psychicznej, kryzysem czy traumą. Psychoterapia może być indywidualna, grupowa, dla rodzin i par.

Najważniejsze, by osoba doświadczająca zaburzenia lub dotknięta kryzysem zdrowia psychicznego znalazła pomoc u specjalistów, których kwalifikacje są sprawdzone i potwierdzone.

Specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym:

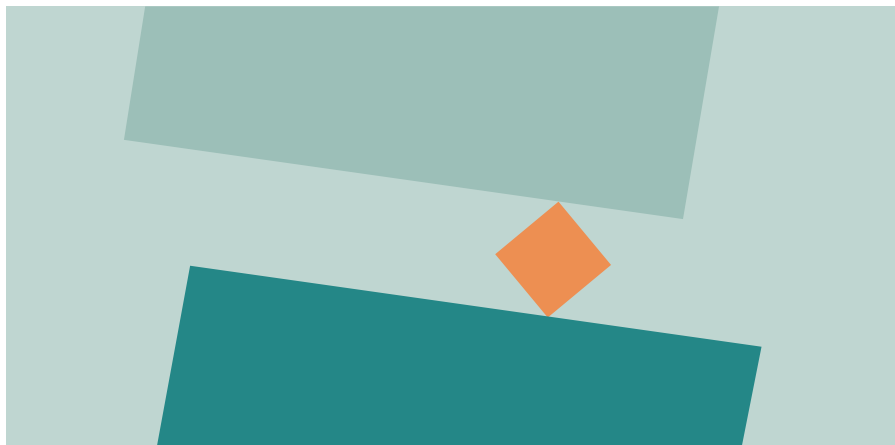
Psychiatra – lekarz, który ukończył studia medyczne i posiada dodatkowo specjalizację w dziedzinie psychiatrii. Zajmuje się diagnozą, konsultacjami oraz leczeniem zaburzeń psychicznych, najczęściej za pomocą farmakoterapii. Ponadto psychiatra ocenia stan zdrowia psychicznego pacjenta oraz postępy w jego leczeniu. Psychiatra posiada uprawnienia do wystawiania zwolnień lekarskich, a także do kierowania pacjentów na dodatkowe badania czy hospitalizację. Psychiatra zajmuje się szerokim zakresem schorzeń i często współpracuje z innymi specjalistami, jak psychologowie czy psychoterapeuci, w celu zapewnienia pacjentowi kompleksowej opieki.

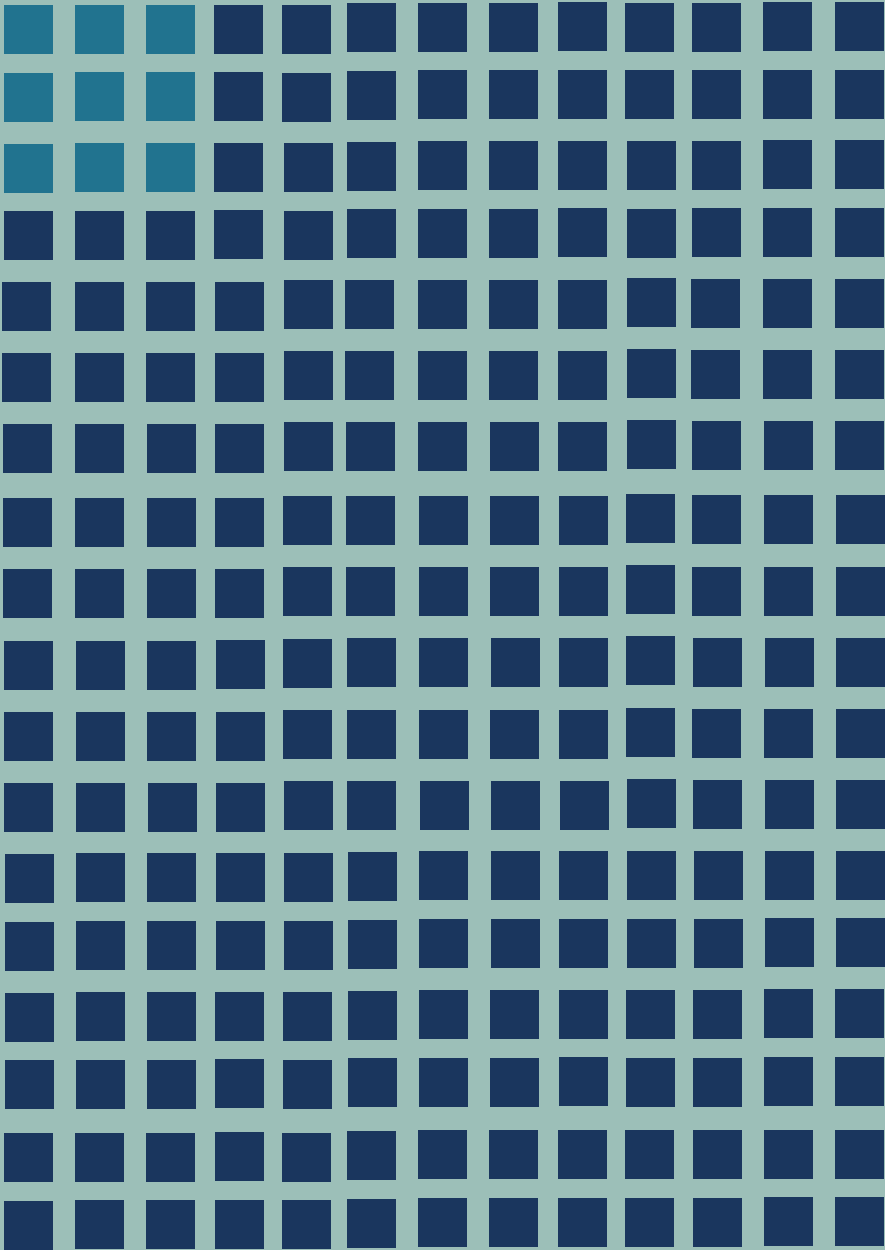
Psychoterapeuta – specjalista od pracy z emocjami i relacjami. Psychoterapeuta nie jest lekarzem, lecz specjalistą, który ukończył szkołę psychoterapii, wykonującym zawód okołomedyczny. Aby uzyskać kwalifikacje do prowadzenia terapii, konieczne jest ukończenie kilkuletnich (zwykle 4-letnich) studiów podyplomowych przygotowujących do pracy z różnymi typami pacjentów. Psychoterapeuci mają wiedzę teoretyczną i praktyczną z zakresu rozmaitych metod i narzędzi terapeutycznych. Mogą pracować w różnych nurtach, takich jak terapia systemowa, poznawczo-behawioralna, psychodynamiczna, humanistyczna czy inne.

Psycholog – osoba, która ukończyła wyższe studia psychologiczne. Może specjalizować się w wielu obszarach np. w psychologii zarządzania, biznesu, sportu, psychologii dziecięcej, klinicznej czy sądowej. Zwykle szuka źródeł zaistniałych problemów, a w zakresie zdrowia psychicznego zajmuje się diagnozą sporządzaną na podstawie szczegółowego wywiadu z pacjentem i przeprowadzanych specjalistycznych testów psychologicznych. Może prowadzić konsultacje oraz doradztwo, nie każdy psycholog ma uprawnienia do prowadzenia psychoterapii.

Aby skorzystać ze wsparcia w ramach NFZ nie jest potrzebne skierowanie do psychiatrii. Skierowanie do psychologa może wystawić lekarz rodzinny lub psychiatra. Pomoc psychiatryczną oraz psychologiczną można uzyskać w:

- poradniach zdrowia psychicznego,
- ZOZ-ach, w którym prowadzona jest opieka psychiatryczna,
- niepublicznych ośrodkach opieki psychiatrycznej,
- prywatnych gabinetach pomocy psychoterapeutycznej,
- ośrodkach oferujących pomoc osobom uzależnionym i współuzależnionym,
- izbach przyjęć przy szpitalnych oddziałach psychiatrycznych.





4

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE NA POLITECHNICE ŚLĄSKIEJ I POZA UCZELNIĄ

- **Konsultacje psychologiczne dla studentów i doktorantów Politechniki Śląskiej**

Osoby doświadczające kryzysów, trudności emocjonalnych, tych związanych z relacjami czy akceptacją siebie, zmagające się ze stresem czy odczuwające trudności z integracją w nowym środowisku mogą skorzystać z darmowych spotkań z psychologiem w Gliwicach, Katowicach, Zabrze i Rybniku.



Prosimy o wcześniejsze umawianie terminu konsultacji mailowo:

bon@polsl.pl.

- **Strefa komfortu PSRP** to projekt Parlamentu Studentów Rzeczypospolitej Polskiej oraz Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego skierowany do studentów z całego kraju. W ramach tej inicjatywy studenci mają możliwość skorzystania z indywidualnej bezpłatnej pomocy online oraz wzięcia udziału w webinarach prowadzonych przez specjalistów.

<https://psrp.org.pl/strefa-komfortu/>



- **Lista wybranych ośrodków i poradni zdrowia psychicznego z Gliwic, Zabrze, Katowic i Rybnika.**

www.polsl.pl/rdi-cos/wsparcie-psychologiczne-dla-studentow-i-doktorantow



- **Telefony zaufania**



Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

tel.: 22 594 91 00

www.forumprzeciwdepresji.pl/antydepresyjny-telefon

Antydepresyjny Telefon Zaufania

tel.: 22 484 88 01

www.stopdepresji.pl/antydepresyjny-telefon-zaufania



Telefon zaufania młodych (dzieci, młodzieży, młodych dorosłych do 25 r.ż.)

tel.: 22 484 88 04

www.stopdepresji.pl/telefon-zaufania-mlodych



Całodobowy telefon zaufania dla osób dorosłych
tel.: 116 123

www.psychologia.edu.pl/kryzysy-osobiste/telefon-kryzysowy-116123.html

Całodobowy telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży
tel.: 116 111
www.116111.pl



Bezpłatna infolinia wsparcia dla osób
po stracie bliskich
tel.: 800 108 108

www.naglesami.org.pl/telefon-wsparcia.html

Całodobowy Ogólnopolski Telefon
Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
„Niebieska Linia”
tel.: 800 120 002
www.niebieskalinia.info/index.php/kontakt



- Darmowe wsparcie specjalistyczne udzielane przez jednostki samorządowe**



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gliwicach
www.pcpr-gliwice.pl/poradnictwo-specjalistyczne

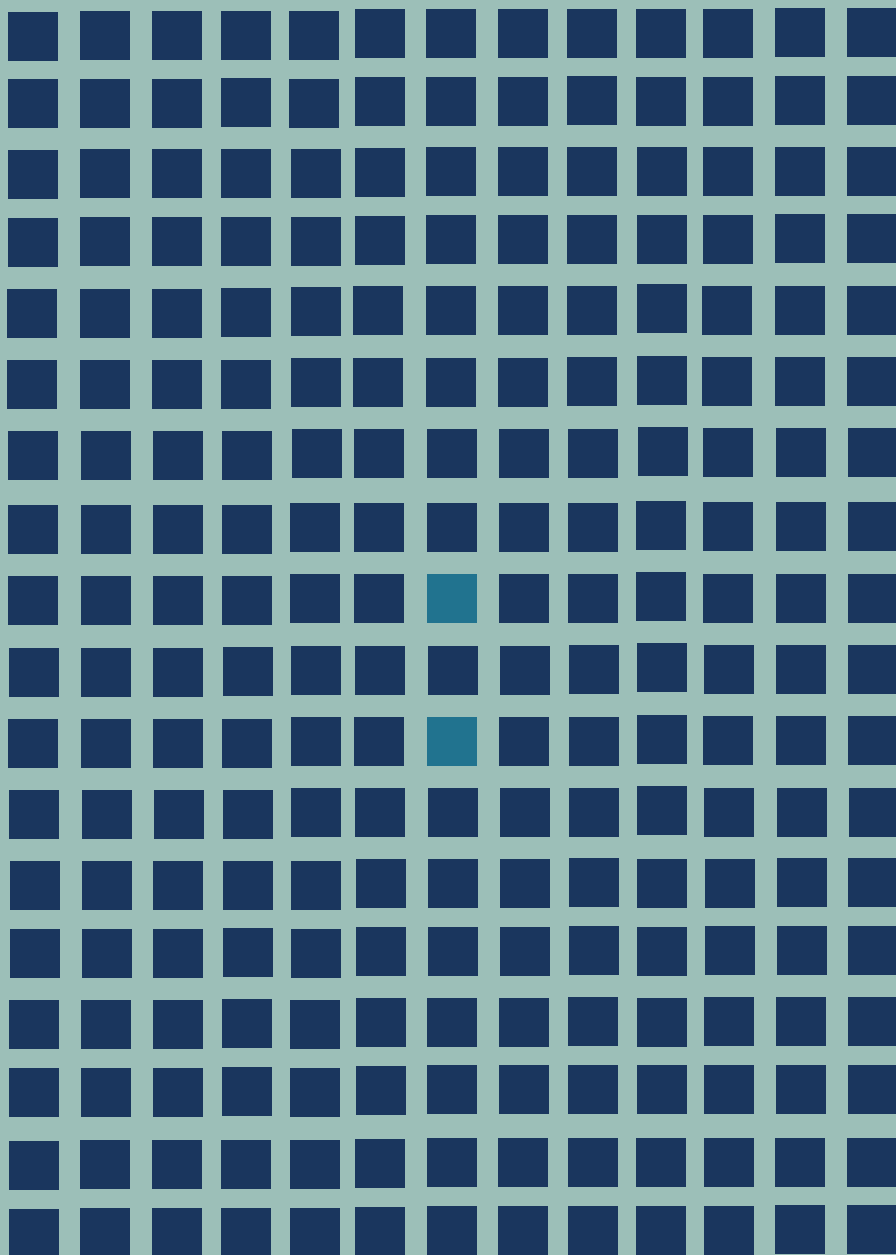
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
w Katowicach
www.mops.katowice.pl/node/20



Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie
w Zabrzu
www.mopr.zabrze.pl/formy-pomocy/przeciwdzialanie-przemocy/zespol-interwencji-kryzysowej

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
w Rybniku
www.pcprybnik.pl/74/poradnictwo-specjalistyczne.htm





5

ROLA WSPARCIA SPOŁECZNEGO



„Do gabinetu
terapeuty przychodzą
ludzie samotni, bezradni
w byciu samemu ze sobą.
Tacy, którzy doświadczają
ból u egzystencjalnego i nie znajdują
nikogo, z kim mógłby się tym bólem
podzielić albo kto mógłby im w tym bólu
użyć. Ale samotność nie jest tożsama
z byciem samemu”.

Prof. Bo g dan de Barbaro

Wsparcie społeczne, jakie bliscy mogą zapewnić osobom zmagającym się z trudnościami, to kluczowy element skutecznego leczenia, odgrywający fundamentalną rolę w procesie zdrowienia.

• Jak rozmawiać z osobami doświadczającymi trudności?

Jeśli zauważasz, że jakaś osoba w Twoim otoczeniu doświadcza kryzysu lub coś wskazuje na pogorszenie jej kondycji psychicznej, bądź dla niej cennym wsparciem. W trudnej sytuacji liczy się każdy przejaw życzliwej troski i uważnego zainteresowania. Przede wszystkim zadбай o swoje samopoczucie i sprawdź, czy czujesz się na siłach, by to zrobić. Jeśli tak, pamiętaj, że nie chodzi o stawianie diagnozy czy poradnictwo, tylko o bezinteresowny przejaw zainteresowania i chęć udzielenia wsparcia.

Celem rozmowy powinno być wzmocnienie osoby, której chcesz pomóc, a także wskazanie różnych form profesjonalnej pomocy. Nie staraj się na własną rękę wchodzić w rolę eksperta, tylko przygotuj informacje o możliwościach uzyskania specjalistycznej opieki.

Zadбай o odpowiednią atmosferę, wybierz dogodny czas i spokojne miejsce, aby stworzyć odpowiednie warunki do przeprowadzenia wspierającej rozmowy. Ważne, by osoba, którą chcesz wesprzeć poczuła Twój szacunek, zachowaj łagodność, miej świadomość, że możesz spotkać się z negacją lub odmową.

Praktyczne wskazówki i przykładowe komunikaty

1. Okaż swoje zainteresowanie i zaznacz obecność, by osoba w kryzysie poczuła, że nie jest sama.
„Jestem tutaj, mogę Cię wspierać”, „Jestem przy Tobie”.
2. Słuchaj z uwagą i cierpliwością, postaraj się nie przerywać i nie negować wypowiedzi, odzwierciedlaj, parafrazuj. Utrzymuj kontakt wzrokowy bądź skupiony/-a.
„Możesz na mnie liczyć”, „Mówisz, że...”, „Słyszę, że jest Ci ciężko”, „Widzę, że...”.
3. Uszanuj i zaakceptuj, unikaj oceny, krytyki, nawet jeśli coś w sposobie reakcji osoby wspieranej wydaje Ci się nielogiczne.
„Nie wiem jak dokładnie się czujesz i co przeżywasz, próbuję sobie to wyobrazić”, „Współczuję Ci”.
4. Poznaj potrzeby i obawy, zapytaj w jaki sposób możesz pomóc, a w razie odmowy próbuj ponownie. Zapytaj co (jakie myśli/działania) pomoże uspokoić lęki. Zastanów się jak, gdzie i kiedy możesz udzielić konkretnego, choćby najdrobniejszego wsparcia.
„Czego potrzebujesz?”, „Co mogę dla Ciebie zrobić?”.

5. Unikaj pouczania, doradztwa oraz narzucania swojego zdania, nie wchodź w rolę specjalisty, zamiast tego doceniaj i zauważaj wszystkie starania osoby, z którą rozmawiasz.
„Widzę Twoje starania i zmagania”, „Słyszę, ile wysiłku w to wkładasz”, „Doceniam to”.
6. Zachowuj się naturalnie, spróbuj stwarzać takie warunki (wspólne czynności, aktywności), by osoba potrzebująca mogła oderwać się od trudnych myśli i emocji.
„Może zrobimy razem...?”, „Ten stan i trudny czas przemina, a my znów będziemy...”, „Gdy poczujesz się lepiej...”.
7. Pomażaj w budowaniu i wzmacnianiu sieci wsparcia, ułatwaj podtrzymywanie relacji, wskazuj na wszystkie życzliwe osoby zainteresowane stanem zdrowia osoby, którą chcesz wesprzeć.
„Jest wokół Ciebie sporo osób, którym zależy na Twoim dobrym samopoczuciu”, „Możemy razem zrobić coś, co poprawi Ci nastrój”.
8. Wspieraj w leczeniu i motywuj do terapii, zachęcaj osobę w trudnościach do korzystania z profesjonalnych źródeł wsparcia.
„Znam osoby, którym terapia bardzo pomogła”, „Mam tu kontakty do polecanych specjalistów”, „Możę pomóc Ci w znalezieniu dobrego terapeuty”, „Terapia może być trudna, ale powoli poprawi Twoje samopoczucie”, „Powoli przez to przejdziemy”.

• Empatyczna komunikacja – na czym polega i jak ją stosować?

Empatyczne i konstruktywne wyrażanie emocji nazywane również komunikacją empatyczną lub językiem serca, zostało stworzone przez amerykańskiego psychologa Marshalla B. Rosenberga, twórcę Porozumienia bez Przemocy (ang. Nonviolent Communication – NVC). To metoda, która ma na celu wspieranie dialogu między ludźmi oraz budowanie społeczeństw opartych na empatii i uwzględnianiu potrzeb wszystkich osób.

Podstawą empatycznego komunikowania się jest mówienie z własnej perspektywy i wyrażanie własnych uczuć oraz słuchanie drugiej osoby bez osądzania czy krytyki. Taki rodzaj komunikatu daje możliwość bezpiecznego wyrażania emocji i ich regulację. Komunikowanie empatyczne przynosi korzyści zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym, daje szansę na nawiązanie kontaktu i porozumienia.

Cztery kroki komunikacji empatycznej:

1. Fakty

Co się wydarzyło? Co ktoś konkretnie zrobił lub powiedział? W tym kroku zwracamy uwagę na **fakty i spostrzeżenia**, powstrzymując się od ocen.

2. Uczucia

Co wtedy poczułeś/poczułaś? Co mogła poczuć druga osoba? Uczucia to emocje odseparowane od myśli np. „jest mi smutno”. Uczucia odróżnia się od słów i zdań, w których zawarta jest **interpretacja cudzych zachowań oraz opis naszych myśli**. Uświadomienie sobie własnych uczuć oraz uczuć innych osób, to ważny element szczerej relacji.

3. Potrzeby

Jaka Twoja lub czyjaś potrzeba była niespełniona? Co jest ważne? Czego chcę? W tym kroku zwracamy uwagę na potrzeby, które stoją za naszymi uczuciami. Wyrażam to, co w tym momencie **jest dla mnie ważne**.

4. Oczekiwania/Prośby

Czy jest coś, o co chciałbyś/chciałabyś kogoś teraz poprosić? Prośbę należy wyrazić w **jasny i konkretny** sposób (co, gdzie i kiedy) oraz zakładać **możliwość odmowy**. Jeśli kogoś o coś prosisz, ale denerwujesz się, gdy ta osoba tej prośby nie spełnia, to znaczy, że to było **żądanie!**

Przepis na komunikat empatyczny w jednym zdaniu:

Kiedy widzę/słyszę... (fakty)...

to czuję... (emocje)...

moja potrzeba... nie jest zaspokojona, dlatego potrzebuję... (potrzeby)...

chciałabym/chciałbym... (oczekiwania)...

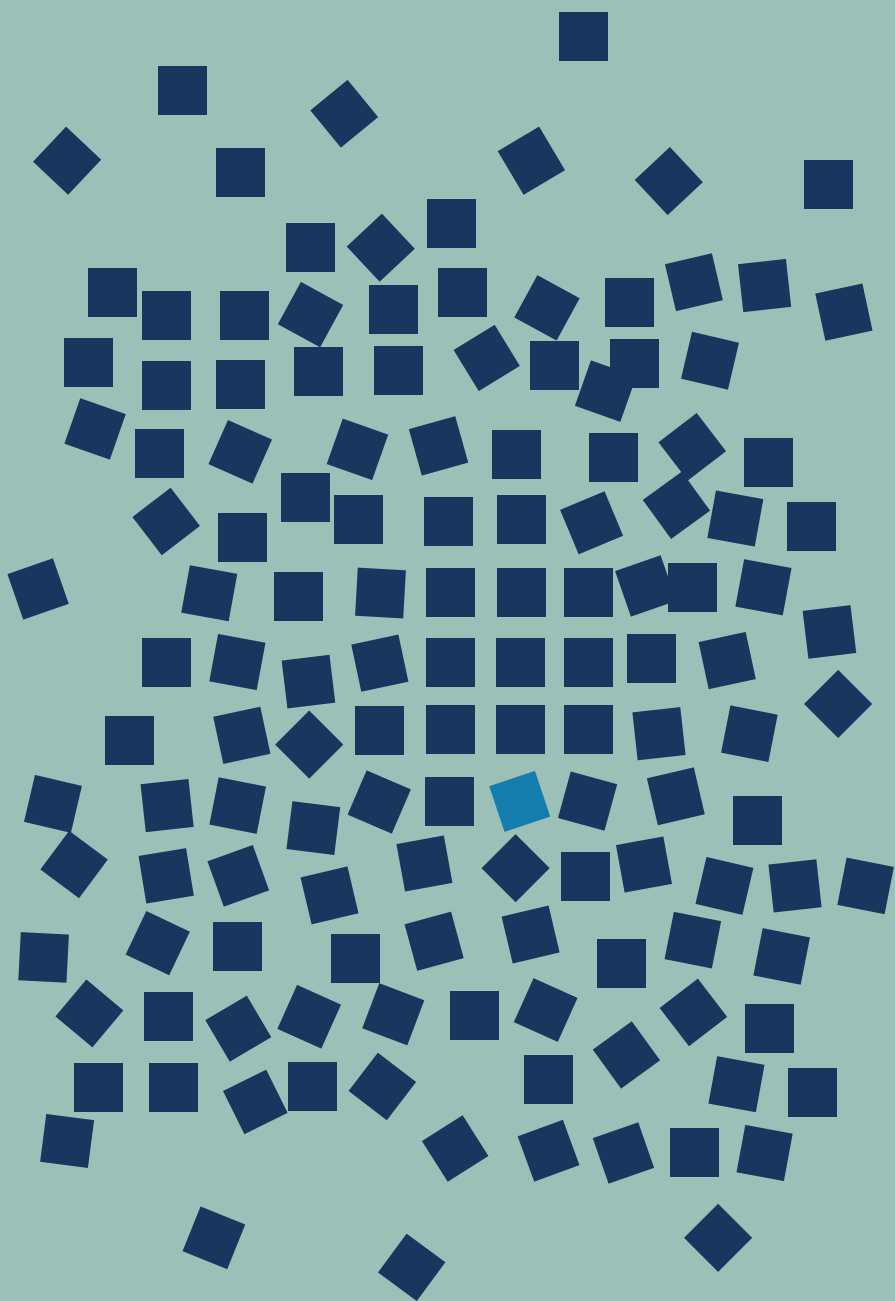
Przykład:

FAKTY: „Nie przygotowałeś na dzisiaj prezentacji, a umawialiśmy się, że dziś będzie gotowa”.

UCZUCIA: „Jestem zdenerwowany, dlatego że teraz cała nasza grupa musi przełożyć termin prezentacji”.

POTRZEBY: „Chcę mieć pewność, że jak się na coś umawiamy to będzie tak, jak ustaliliśmy”.

OCZEKIWANIA: „Chciałbym się dowiedzieć co się stało i mieć pewność, że następnym razem wywiążesz się z umowy”.

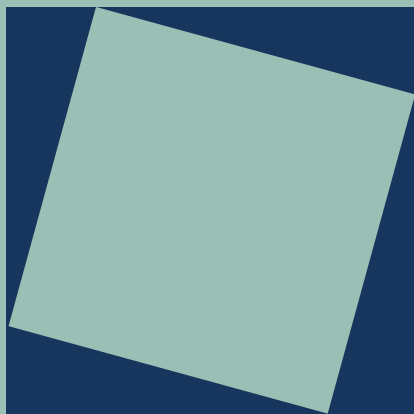


6

STRES I REGULACJA EMOCJONALNA

„Odporność psychiczna nie stanowi stałej, wrodzonej cechy, tylko jest zdolnością, która może się zmieniać w czasie.”

Bruce D. Perry, psychiatra



Stres jest całkowicie normalną i naturalną reakcją organizmu na wydarzenia zakłócające jego równowagę. Jest zjawiskiem nieuchronnym i właściwie nie da się go wyeliminować z codziennego życia. Stresory to czynniki zewnętrzne, które mogą wpływać na to, jak reagujemy.

Stresory fizyczne: nagłe zmiany temperatury, gorąco, zimno, wahania ciśnienia powietrza, hałas, niedobór snu, głód, urazy fizyczne, ciężka fizyczna praca, długotrwałe prowadzenie pojazdu, nadmiar bodźców.

Stresory psychiczne: wysokie wymagania otoczenia, presja czasu, obawa przed niesprostaniem wyzwaniom/oczekiwaniom, brak samodzielności, pośpiech, utrata kontroli, nagła i nieprzewidziana zmiana.

Stresory społeczne: śmierć bliskiej osoby, utrata ważnej relacji, rozwód, konflikty, izolacja, mobbing, niepożądana wizyta, doświadczenie przemocy/agresji.

Stres może działać:

- mobilizująco – eustres
- deprymująco – dystres

Eustres – stres pozytywny, który dodaje siły, energii, determinacji, mobilizuje i motywuje do wykonania zadania, np. gdy zostało niewiele czasu do oddania ważnego projektu.

Dystres – stres negatywny, chroniczny, działający długofalowo, brak umiejętności rozładowania lub zneutralizowania napięcia zaburza funkcjonowanie i dezorganizuje życie, może być odczuwany fizycznie poprzez zmęczenie, uczucie przeciążenia, napięcia w ciele, zaburzenia snu, problemy z koncentracją czy bóle głowy, żołądka, nudności, ucisk w klatce piersiowej.

Według raportu opublikowanego w 2022 roku przez World Health Organization (WHO), długotrwały stres jest jedną z głównych przyczyn problemów zdrowotnych, takich jak choroby serca, depresja i cukrzyca. WHO opracowała publikację dostępną w wielu językach „Ważne nawyki w sytuacjach stresu: poradnik ilustrowany”, która jest zbiorem praktycznych sposobów na radzenie sobie z trudnościami.



www.iris.who.int/handle/10665/366709.

Uspokajające praktyki w sytuacjach stresowych

- Oddychaj! Weź wdech nosem licząc do trzech, staraj się wydychać powietrze licząc do sześciu. Stopniowo wydłużaj wdech i wydech. Kieruj oddech do brzucha, staraj się oddychać wolno i miarowo, obserwuj swój oddech.
- Weź normalny wdech. Kciukiem uniesionej prawej ręki delikatnie przytkaj prawą dziurkę nosa i zrób spokojny wydech lewą dziurką. Następnie weź wdech lewą dziurką, przytkaj ją palcem serdecznym prawej dłoni (palec

środkowy i wskazujący możesz oprzeć na czole między brwiami lub zgiąć do wnętrza dłoni) zwalniając kciuk z prawego nozdrza i zrób wydech prawą dziurką. Teraz weź wdech prawą dziurką, zakryj ją kciukiem zwalniając palec serdeczny z lewej dziurki i zrób wydech lewą. Powtórz 10 takich cykli.

- Wypróbuj ćwiczenia oddechowe obniżające poziom odczuwanego stresu np. oddychanie kwadratowe
www.youtube.com/watch?v=J5m6kWk4brE.



- Wypróbuj ćwiczenia nerwu błędnego działające na uspokojenie, rozluźnienie ciała i wyciszenie umysłu
www.youtube.com/watch?v=E_8Uex_kDvs.



Zadbaj o ruch, kontakt z naturą, sen, zrównoważoną dietę, nawodnienie organizmu, odpoczynek. Utrzymuj kontakt z bliskimi, rozwijaj zainteresowania, uśmiechaj się!

Jak uspokoić wzburzone emocje i zatrzymać natłok myśli?

- Przede wszystkim **zauważ, nazwij i zaakceptuj** emocje, które przeżywasz. Możesz zapisać na oddzielnych karteczkach każdą myśl i emocję, lub przelać na papier w formie strumienia świadomości.
- Wyraź** to, co czujesz i co myślisz. Korzystaj z metafor: „Czuję się jak...”.
- Wyraź to, co w tobie żywe **przez sztukę** – śpiewając, rysując, malując, tańcząc.
- Spróbuj **zrozumieć** jaką informację dana emocja chce Ci przekazać? Co chce, żebyś wiedział/-a, co chce, żebyś zrobił/-a, np. złość może sygnalizować potrzebę zmiany, obrony swoich granic; samotność zwraca uwagę na potrzebę kontaktu z kimś przyjaznym.
- Napisz wspierający, **pełen troski list** do siebie. Bądź swoim najlepszym przyjacielem.

Hormony szczęścia to substancje, które sprawiają, że odczuwamy przyjemność, jesteśmy w dobrym humorze, naładowani pozytywną energią. Wpływają także na gospodarkę hormonalną, odporność organizmu, obniżają poziom stresu. Im więcej hormonów szczęścia produkujemy, tym większe poczucie zadowolenia. Poniżej wybrane sposoby na naturalne zwiększenie ich poziomu.

OKSYTOCYNĄ hormon przywiązania

- zabawa z dzieckiem
- zabawa z psem/kotem
- trzymanie się za ręce
- przytulanie/głaskanie/całowanie
- mówienie komplementów



SEROTONINĄ hormon szczęścia

- medytacja
- pływanie, bieganie, jazda na rowerze
- ekspozycja na słońce
- kontakt z naturą



DOPAMINĄ hormon przyjemności

- wykonanie założonego planu/zadania
- samoopieka
- jedzenie
- celebrowanie małych sukcesów



ENDORFINY hormony przeciwbólowe

- śmiech
- aromaterapia
- słuchanie muzyki
- odbiór i tworzenie sztuki
- czekolada z dużą zawartością kakao
- ćwiczenia ruchowe, zwłaszcza taniec



7

WYBRANE STRONY INTERNETOWE I LITERATURA DO POLECENIA



Darmowa platforma wsparcia online
www.giveandgethelp.com

Twarze depresji. Nie oceniam. Akceptuję
www.twarzedepresji.pl



Fundacja Nie Widać Po Mnie
www.niewidacpomnie.org

Kampania Forum Przeciw Depresji
www.forumprzeciwdepresji.pl



Młode Głowy – otwarcie o zdrowiu psychicznym
www.mlodeglowy.pl

Literatura:

1. Beck A.T. i in.: Terapia poznawcza uzależnień. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2007.
2. Buscağlia L.F.: Sztuka bycia sobą. O potencjale człowieka. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2014.
3. Growiec K.: Ile szczęścia dają nam inni ludzie? Więzi społeczne a dobrostan psychiczny. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2015.
4. Johnson S.M.: Style charakteru. Zys i S-ka Wydawnictwo, Poznań 2022.
5. Litzke S.M., Horst S.: Stres, mobbing i wypalenie zawodowe. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007.
6. Maliszewska I.: O czym kłamią myśli. Jak przerwać cykl destrukcyjnego myślenia. Feeria Wydawnictwo, Łódź 2023.
7. McWilliams N.: Diagnostyka psychoanalityczna. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2021.
8. Namysłowska I. (red.): Psychiatria dzieci i młodzieży. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2012.
9. Sęk H., Cieślak R. (red.): Wsparcie społeczne, stres i zdrowie. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.

Opinie uczestników wydarzenia „Wzór na balans – zadbaj o zdrowie psychiczne”

„Stres jest tematem zawsze aktualnym, a brakuje ogólnodostępnych, bezpłatnych wydarzeń z tego zakresu. To była bardzo dobrze spędzona sobota. Bogata oferta tematyczna różnych form spotkań (od konsultacji, przez warsztaty, wykłady, po zajęcia relaksacyjne). Poczęstunek zamówiony przez organizatorów w przerwach, umożliwiał uczestnictwo we wszystkich wydarzeniach bez wychodzenia z budynku.”

„Do uczestnictwa w wydarzeniu skłoniły mnie chęć przyjrzenia się własnej kondycji psychicznej oraz problemy ze zdrowiem psychicznym u członka rodziny. Poziom wykładów i warsztatów przerósł moje oczekiwania. Tematy przedstawiono w sposób jasny i ciekawy. Treść i poziom były dla mnie w punkt. Relaksacja i ćwiczenia oddechowe też były super.”

„Do uczestnictwa skłonił mnie kryzys zdrowia psychicznego u bliskiej mi osoby. Wszystko było świetnie zorganizowane. Bardzo dziękuję za możliwość udziału!”

„Bardzo podobało mi się to wydarzenie. Mogłam skorzystać z konsultacji z psychologiem, która bardzo mi pomogła. Wykłady i warsztaty były bardzo przyjemne. Dużo dowiedziałam się o stresie oraz jak sobie z nim radzić. Z chęcią wzięłabym udział w podobnym wydarzeniu :)”

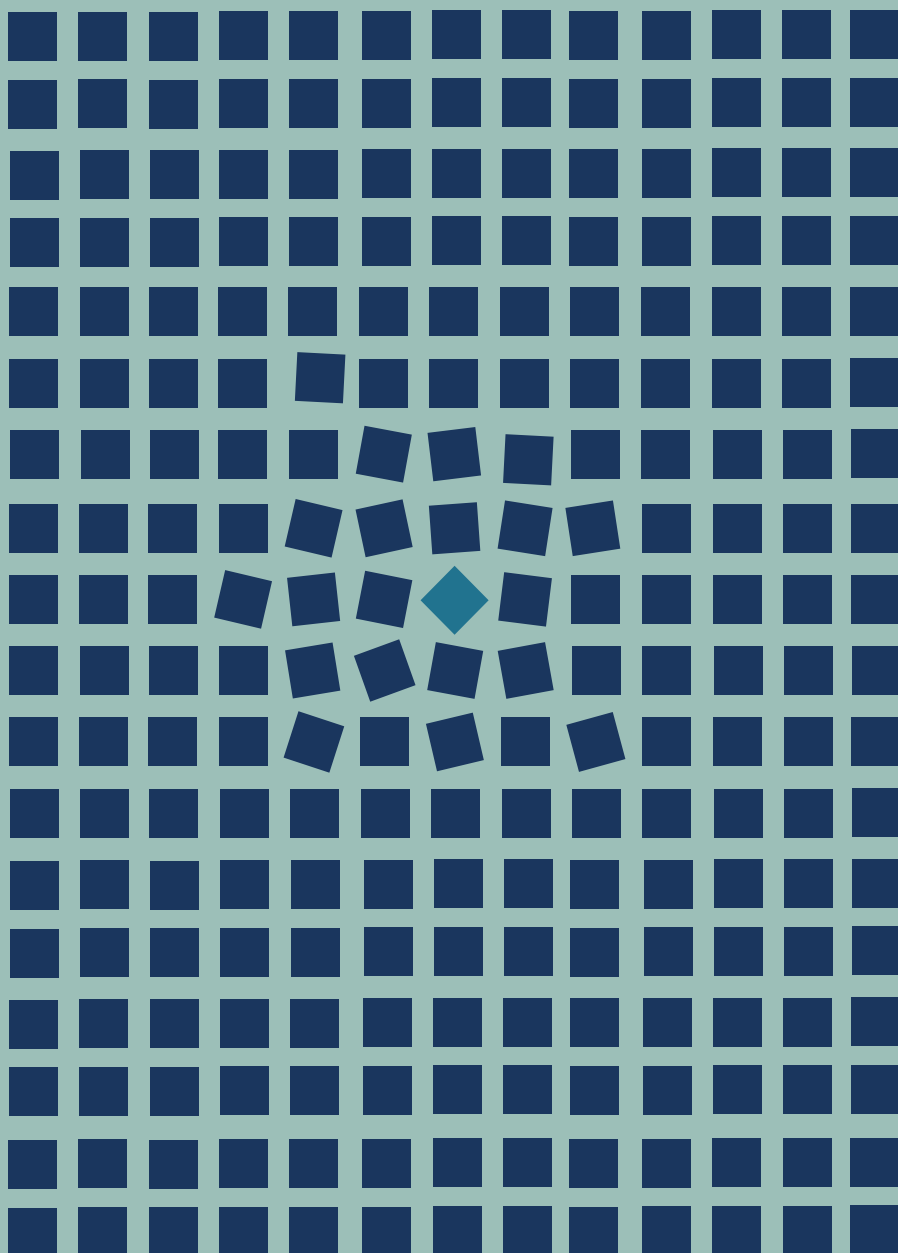
„Chciałam poszerzyć praktyczną wiedzę o emocjach. Raz jeszcze dziękuję za możliwość uczestnictwa, to było wydarzenie dla każdego, wyciągnęłam wnioski i zachęte do pracy nad sobą. Plus za spokojną atmosferę, bez presji.”

Treści merytoryczne broszury zostały opracowane przez
Katarzynę Janowicz-Pielecką i Małgorzatę Zielińską
z Pracowni Terapii i Psychoedukacji EMPATIA

Redakcja: Anna Świdorska, Iwona Flanczewska-Roǳalska

Opracowanie graficzne: Agnieszka Pilsyk

Gliwice, 2024





Politechnika
Śląska



UCZELNIA
BADAWCZA
INICJATYWA DOBRODROŚCI



EURECA • PRO
EUROPEAN UNIVERSITY