

Czy powinnam pójść na **psychoterapię**?

W naszym społeczeństwie wciąż pokutuje przekonanie, że zainteresowanie psychoterapią to tylko chwilowa moda bądź fanaberia. Jednak czy tak jest w rzeczywistości? Panująca pandemia w dużym stopniu uświadomiła nam jak kruchy jest nasz dobrostan psychiczny i jak łatwo możemy utracić względną równowagę. Proces ten dotknął z różną intensywnością nas wszystkich. Niepewność dotycząca przyszłości, problemy finansowe, troska o zdrowie, kryzys w relacjach rodzinnych to tylko niektóre z wielu przyczyn, które mogą wprowadzić nas w stan napięcia, a wyjście z tego stanu niejednokrotnie wymaga wsparcia ekspertów.

Zainteresowanie pomocą psychologiczną oraz psychoterapeutyczną w Polsce nie jest wysokie, lecz systematycznie wzrasta. Obecnie ok. 15% społeczeństwa korzysta z tego typu pomocy. Korzystanie z pomocy psychologicznej nie jest niczym nadzwyczajnym, a stereotypowe myślenie, że z pomocy psychologa bądź psychoterapeuty korzystają tylko Ci, którzy mają „coś z głową” odchodzi do lamusa.

Należy pamiętać, że psychoterapeuta może nam pomóc nie tylko w różnego rodzaju zaburzeniach czy chorobach, ale też w stworzeniu podwalin niezbędnych do naszego samorozwoju np. towarzyszyć w nauce lepszego radzenia sobie ze stresem, przyjrzeć się naszym relacjom z innymi ludźmi, zarządzać czasem, wesprzeć nas w odnajdowaniu sensu życia czy wypełnianiu codziennych obowiązków.

Najtrudniejszy krok

Aby dokonać jakiegóż zmiany w swoim życiu w pierwszej kolejności musisz zidentyfikować potrzebę jej dokonania. Zastanowić się czy coś jest nie tak, czy coś Cię boli, przeszkadza, wywołuje zdenerwowanie lub stres. Jeżeli nie, to wspaniale, nie szukaj problemów na siłę i ciesz się swoim życiem każdego jednego dnia.



Jeżeli jednak czujesz, że coś niedobrego dzieje się w Twoim życiu, to kolejnym fundamentalnym krokiem jest wykrzesanie w sobie chęci do zmiany takiego stanu rzeczy. Musisz pamiętać, że jeżeli sama nie będziesz na tyle zdeterminowana, aby poprawić jakiś aspekt swojego życia, to nikt tego za Ciebie nie zrobi.

Wiele rzeczy w naszym życiu nie jest łatwych. Z pewnością już niejednokrotnie się o tym przekonałaś. Ale nie zrażaj się od samego początku. Próbuuj, bo jeżeli nie spróbujesz to w przyszłości ciągle będzie myśleć „a gdybym to zrobiła inaczej to może...”. Pamiętaj też, że nie jesteś sama. Nie bój się szukać wsparcia i prosić o pomoc. Zastanów się też, czy nie warto poszukać wsparcia u specjalisty.

Przełamanie się i pójście na wizytę do psychoterapeuty może być trudne. To normalne, że odczuwasz lęk przed „wpuszczeniem” obcego człowieka w swój wewnętrzny świat, swoje problemy i dylematy. W ludzkiej naturze leży lęk przed nieznanym. Naturalnym stanem jest też obawa przed tym, że nie zostanie się odpowiednio przyjętym czy zrozumiałym. Jednak warto przełamać ten lęk. Pamiętaj, psychoterapeuta nie będzie Cię oceniał. Dobrze jest wypowiedzieć na głos swoje troski, zwierzyć się z problemów. Zwerbalizowanie swoich kłopotów sprzyja ich dogłębniejszemu poznaniu, a z pomocą psychoterapeuty będziesz mogła spojrzeć na nie z innej perspektywy. Pamiętaj jednak, że nawet najlepszy i kompetentny specjalista, niczego w tej materii sam za Ciebie nie zrobi. Psychoterapia to proces obustronny.

Co, jeśli mieszkam za daleko?

Może jesteś już przekonana, że potrzebujesz tego typu pomocy i że powinnaś udać się do terapeuty, ale jak? Myślisz sobie, że to jest niemożliwe! Nie uda Ci się to w Twojej sytuacji. Mieszkasz w małej miejscowości, gdzie nie ma na miejscu specjalisty, a poza tym wszyscy się znają... Z drugiej strony regularne jeżdżenie do miasta wiąże się z kosztami i logistyką, a to przewyższa Twoje możliwości. Tak więc wniosek nasuwa się prosty. To jest nie dla mnie. **Nic bardziej mylnego.**

Czas pandemii pokazał, że wiele naszych aktywności z powodzeniem przeniosło się do przestrzeni wirtualnej. W wielu przestrzeniach zawodowych sprawdziły się służbowe call-e i zdalne dopinanie umów. Podobnie jest z psychoterapią, którą nie zawsze, ale w wielu przypadkach z powodzeniem można przenieść do świata on-line. To działa, co widać po ilościach konsultacji tego typu i przebiegu terapii długoterminowych realizowanych w ten sposób. Niezależnie gdzie mieszkasz, możesz z tej formy skorzystać. Jedyne warunki, to dostęp do stabilnego łącza internetowego oraz odrobina bezpiecznej przestrzeni.

Brak środków finansowych

Jeśli dzieje się coś z moim ciałem, odczuwam np. ból fizyczny, wówczas szukam pomocy i wsparcia. Staram się pokonać różnorakie przeszkody, w tym przeszkody natury finansowej. Zaopiekowanie się swoimi potrzebami w obszarze swojej psychiki często jednak odkłada się „na lepsze czasy”

Jeśli nie masz środków finansowych na prywatną terapię, może pierwszym krokiem do zainicjowania zmiany będzie poszukanie wsparcia czy to w ramach Publicznej Służby Zdrowia, czy też poszukania pomocy, które realizowane jest nieodpłatnie przez różnego rodzaju organizacje pożytku publicznego. Ciężka sytuacja materialna może być pretekstem do tkwienia w miejscu i nie zrobienia tego najtrudniejszego pierwszego kroku, żeby pomóc sobie samemu.

Dla przykładu w Fundacji Matuzalem od kilku miesięcy aktywny jest numer telefonicznego wsparcia psychoterapeutycznego dla kobiet. W dni powszednie dyżurujemy i czekamy na kobiety potrzebujące wsparcia psychoterapeutycznego. Odbierając telefony i prowadząc konsultacje, często słyszymy historię kobiet, które w momencie, gdy zdecydowały się sięgnąć po pomoc psychoterapeutyczną i były na nią gotowe, to udało im się ją znaleźć. Najtrudniejsza jest jednak decyzja o rozpoczęciu procesu, a ona dokonuje się w naszej głowie.

Warto rozważyć rozpoczęcie psychoterapii, gdy:

Nic nie działa

Nie pomagają odpoczynek, „wzięcie się w garść”, przekierowanie własnej uwagi na coś innego, „złote rady” naszej rodziny i przyjaciół, wyczerpały się wszystkie sposoby na poprawę nastroju lub samopoczucia. Tyle starań i nadal czujesz się bardzo źle. To wszystko, to sygnały, aby zgłosić do psychoterapeuty.

Doskwiera ci brak chęci do życia i radości

Wstajesz rano i jest w tobie przekonanie, że nic dzisiaj nie zrobisz. Jedyne co jesteś w stanie zrobić to przeleżeć cały dzień w łóżku. Towarzyszy Ci całkowity brak motywacji do działania. Potrafisz z łatwością zidentyfikować obszary, w których odnosisz ewidentne sukcesy, np. awans w pracy, brak problemów w rodzinie czy jakieś zrealizowane właśnie marzenie, ale jednocześnie przy tym nie odczuwasz radości.

Problemy w relacjach

Porażka w relacjach jest szczególnie dojmująca i może bardzo ranić. Brak porozumienia, widmo rozpadu, przekonanie, że znowu odtwarza się schemat z przed lat, z poprzednich związków. Oczywiście problem w relacjach nie dotyczy

tylko związków o zabarwieniu uczuciowym, ale może również dotyczyć relacji z rodzicami, ze współpracownikami, przyjaciółmi.

Niska samoocena

Notorycznie towarzyszy Ci przekonanie, że jesteś do niczego. Przekonanie o braku swoich mocnych stron i zwątpienie w swoje umiejętności, predyspozycje oraz swoją wartość.

Brak zrozumienia swoich emocji

Permanentne zdenerwowanie, irytacja, wkurzenie, uczucie niepokoju pomimo tego, że właśnie robisz coś, co jest dla Ciebie przyjemne, co do niedawna dawało Ci spokój i odprężenie. Łzy, które same cisną się do oczu oraz zacisk w gardle i zalewający smutek.

Obsesyjne myśli

Twoja głowa przeładowana jest mrocznymi myślami. Od przygotowania zwyczajnego śniadania, poprzez pracę, zakupy i inne codzienne czynności. Wstajesz rano, jesteś w pracy, na studiach, przy codziennych czynnościach, a ciągle przez twoją głowę przelatują natarczywe myśli.

Fobie

Panika na widok pająka czy innych robaków. Strach przed mikroorganizmami i wieczne mycie dłoni. Jeśli ty nie dostrzegasz problemu to może inni zwracają Ci uwagę, że przesadzasz, że coś z tym jest nie tak.

Uzależnienia

Zajadanie swojego stresu czy nadmierowe picie alkoholu lub cała masa innych używek. Przy tym wszystkim może towarzyszyć Ci przeświadczenie, że twoja rodzina czy znajomi mogą się od ciebie odwrócić.

Pamiętaj !

Niczego tak naprawdę nie tracisz decydując się na pierwszą konsultację i rozmowę ze specjalistą. Wsparcie psychoterapeutyczne w zależności od wniesionego obszaru do pracy i problemów zdrowotnych, może przerwać zakłęty krąg tkwienia w miejscu.



Sfinansowano przez Narodowy Instytut
Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa
Obywatelskiego ze środków Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030

