

“Jak szukać pomocy w sytuacji problemów psychicznych”

Według danych Instytutu Psychiatrii i Neurologii co czwarty Polak cierpi na zaburzenia psychiczne. To bardzo dużo, a osób doświadczających problemów psychicznych jest znacznie więcej, bowiem ludzie często nie zgłaszają się po pomoc i nie szukają profesjonalnego wsparcia (przez co nie obejmują ich statystyki). Tempo życia i wszechobecne stresory nie pomagają nam zachować dobrej kondycji psychicznej, która jest niezmiernie ważna dla naszego funkcjonowania. Często przeszkodą na drodze do poszukiwania profesjonalnego wsparcia w obszarze zdrowia psychicznego jest niewiedza i wynikający z niej strach przed podjęciem pierwszego kroku w tym kierunku.

Ten artykuł ma na celu uporządkowanie wiedzy na temat sięgania po pomoc oraz ułatwienie Wam skorzystania z pierwszej wizyty - piszemy o tym, czego możemy się spodziewać po określonych rodzajach pomocy i jakie są ewentualne formalności, na które możemy się przygotować. Aby ułatwić Wam czytanie i znalezienie interesujących Was informacji, artykuł podzieliłiśmy na sekcje “Pomoc psychiatryczna”, “Pomoc psychoterapeutyczna”, “Pomoc psychologiczna i pedagogiczna”, “Pomoc rodzinom” i “Interwencja kryzysowa”. Na końcu możecie też znaleźć informacje, w jaki sposób ułatwić sobie szukanie pomocy. Chcemy aby artykuł był jak najbardziej aktualny i pomocny, więc jeśli macie sugestie - piszcie do nas!

Pomoc psychiatryczna

Kiedy się udać do psychiatry?

Jakiego typu objawy powinny nas skłonić do wizyty u lekarza psychiatry? “Tak naprawdę wszystko co nas niepokoi. Należy pamiętać, że w obecnych czasach rola psychiatry jest bardzo szeroka i dawno już wykracza poza leczenie ciężkich zaburzeń i chorób psychicznych” mówi lekarz Marcin Zygmuntowicz, psychiatra “czy to nadużywanie substancji psychoaktywnych, problemy rodzinne, kłopoty ze snem, nietypowe zachowania, brak zrozumienia postaw u siebie i innych, kłopoty w pracy, objawy dotyczące naszego ciała - wszystkie te problemy mogą stanowić powód do konsultacji psychiatrycznej”. Lekarz Katarzyna Shmidt, psychiatra, dodaje “do psychiatry możemy udać się, kiedy pojawiają się problemy z pamięcią, pojawia się zapominanie, o tym gdzie co położyliśmy, o umówionym spotkaniu, czy fragmencie przed chwilą obejrzanego filmu. Do zgłoszenia się na wizytę mogłyby nas skłonić również takie dolegliwości jak wrażenie, że jest się podsłuchiwanym, śledzonym, czy też, że inne osoby spiskują przeciwko nam. Warto zgłosić się po pomoc, kiedy doświadczamy nietypowych doznań zmysłowych, np. widzimy rzeczy, których inni nie widzą albo słyszymy głosy, których nikt inny nie słyszy poza nami. Innymi dolegliwościami, z którymi pacjenci się zgłaszają, jest obniżony nastrój, poczucie braku energii, przygnębienia, pojawienie się myśli samobójczych, braku apetytu i wycofania się z kontaktów z rodziną, przyjaciółmi i znajomymi. Do wizyty mogą nas skłonić również objawy somatyczne np. bóle głowy, brzucha, kołatania serca, drżenia, nagła potliwość, nagłe skoki ciśnienia, skoki duszności.”

Czego możemy się spodziewać w trakcie wizyty u psychiatry?

Zazwyczaj pierwsza wizyta różni się od kolejnych wizyt. Jest to wizyta, w czasie której lekarz poznaje pacjenta, widzi go po raz pierwszy, więc trwa dłużej niż pozostałe - nawet do godziny, co oczywiście zależy od sposobu pracy lekarza i zgłaszanego problemu. Taka wizyta może momentami przypominać zwykłą rozmowę. Rozmowa dotyczy przede wszystkim problemu, dolegliwości i objawów, z jakimi się zgłasza pacjent.

W celu ustalenia diagnozy (o ile jest konieczna) psychiatra może zadawać bardziej specyficzne pytania. Lekarz zazwyczaj dopytuje o szczegóły omawianych dolegliwości oraz sytuacji/wydarzeń, które te objawy spowodowały. Może zapytać o czas trwania dolegliwości, kiedy się one pojawiły, w jakich sytuacjach się nasilają. We wstępnym wywiadzie pojawi się pytanie o to, czy już wcześniej się leczylimy i korzystaliśmy z pomocy psychiatry lub psychologa. Możemy być zapytani, czy chorujemy i leczymy się z powodów innych niż psychiatryczne, jakie leki aktualnie zażywamy lub zażywaliśmy w przeszłości. Również ważnymi pytaniami są pytania o to, czy i jakie zaburzenia psychiczne występowały w rodzinie. Możemy się również spodziewać intymnych pytań, jednak należy pamiętać o tym, że w gabinecie obowiązuje tajemnica lekarska. Pacjent może być poproszony o opowiedzenie o zawodowych sprawach, osobistych i rodzinnych. Lek. Katarzyna Schmidt mówi "Ma to na celu ustalenie, czy objawy z jakimi się do nas pacjent zgłasza można powiązać z jakimiś wydarzeniami, trudnościami czy zmianami w jego życiu.

W trakcie takiej wizyty lekarz ocenia również nasz stan psychiczny, czyli jaki mamy nastrój, jakie samopoczucie, czy nie pojawiają się myśli samobójcze". "Leczenie u psychiatry ma zazwyczaj charakter wieloczynnikowy – psychiatra może zaproponować zażywanie leków (farmakoterapia) lub/i zalecić psychoterapię, w niektórych przypadkach pomoc psychiatry jest doraźna - oparta na psychoedukacji i rozmowie. Psychiatrzy są zazwyczaj otwarci na sugestie pacjentów i pokazują argumenty za i przeciw co do sugerowanych form leczenia. W razie potrzeby psychiatra może skierować pacjenta do lekarza innej specjalności." mówi lek. Marcin Zygmuntowicz.

Wymagane dokumenty i formalności związane z wizytą u psychiatry

Do umówienia się na wizytę u lekarza psychiatry nie jest potrzebne skierowanie. Na pierwszą wizytę trzeba wziąć ze sobą dokument potwierdzający tożsamość. Warto zawsze przynieść dokumentację z poprzedniego leczenia, różnego rodzaju zaświadczenia, opinie, wypisy ze szpitala i wyniki badań, jeśli były robione.

W większych miastach jest dość łatwy dostęp do pomocy psychiatrycznej - w niektórych placówkach można dostać się na wizytę w bardzo krótkim terminie, w innych czeka się kilka miesięcy (patrz: *Jak znaleźć placówki*). W sytuacji występowania bardzo niepokojących objawów można udać się na izbę przyjęć szpitala rejonowego lub na najbliższy SOR (nie zawsze jednak lekarz z SOR zaleci konsultację psychiatryczną).

W przypadku osób, które ukończyły 16 r. ż. wymagana jest także zgoda pacjenta i opiekuna ustawowego (np. rodzica). O leczeniu młodszych pacjentów decydują rodzice lub opiekunowie prawni.

Szpital psychiatryczny

W jakich sytuacjach jest koniecznie udanie się do szpitala psychiatrycznego? Lek. Katarzyna Schmidt mówi "Może to być na przykład epizod depresji, gdzie objawy są o większym nasileniu, może to być sytuacja, gdzie pacjent odmawia jedzenia i picia, sytuacja, w której deklaruje chęć podjęcia próby samobójczej lub jest po podjęciu próby samobójczej. Mogą być to sytuacje w których leczenie w poradni wiązałoby się z tym, że nie jesteśmy w stanie zauważyć jak pacjent reaguje na wdrożone przez nas leczenie (czy np. nie ma nasilonych działań niepożądanych) lub gdy musimy leczenie i dawki leków zwiększać szybko ze względu na nasilenie objawów."

Pobyt w szpitalu może trwać od kilku tygodni do kilku miesięcy. Jest to zależne od tego, czy pacjent ma już rozpoznanie jakiegoś zaburzenia lub choroby psychicznej, czy jest dopiero jest diagnozowany (wtedy pobyt trwa dłużej), jak również od nasilenia i uporczywości

objawów. Do szpitala jest wymagane skierowanie, które jest ważne 14 dni. Jeśli pacjent jest wpisany na listę oczekujących do danego oddziału, to wtedy takie skierowanie nie ulega przedawnieniu, jednak pacjent musi dostarczyć skierowanie w tym czasie na oddział psychiatryczny i wtedy zostaje wpisany na listę oczekujących i otrzymuje wiadomość kiedy takie miejsce zwolni. Czas oczekiwania na miejsce w szpitalu może być różny - "Wszystko zależy od oddziału. Są oddziały ogólnopsychiatryczne oraz 'profilowe'. Czas oczekiwania może wynosić kilka dni, tygodni, czasami nawet kilkanaście tygodni - taka sytuacja jest np. na oddziałach stacjonarnych dla dzieci i młodzieży, gdzie czas oczekiwania ze względu na zbyt małą liczbę oddziałów jest bardzo długi."

Niektórych nurtuje pytanie, czy po wizycie u psychiatry można zostać skierowanym do szpitala psychiatrycznego bez własnej woli. Lek. Katarzyna Shmidt odpowiada "Przed wszystkim pamiętajmy, że zaburzenia czy choroby psychiczne nie odbierają choremu prawa do decydowania o sobie i jego zgoda na przyjęcie do szpitala jest konieczna. Oczywiście w przypadku osób, które ukończyły 16 r. ż. wymagana jest także zgoda opiekuna ustawowego, czyli zazwyczaj rodzica. W zasadzie jedyna sytuacja, gdy osoba może być przymusowo skierowana na leczenie w szpitalu jest wtedy, gdy jej stan zdrowia zagraża jej życiu bądź życiu i zdrowiu innych. Natomiast pierwszym krokiem, jeśli osoba nie zgadza się na leczenie, a takiego leczenia bezwzględnie wymaga, jest próba przekonania jej, czemu miałoby służyć leczenie, w jaki sposób ta pomoc byłaby korzystna. Często w takiej sytuacji może nam pomóc osoba bliska, rodzina, bo pamiętajmy, że leczenie bez zgody jest jednak trudnym i często traumatycznym dla takiej osoby, więc my jako psychiatrzy staramy się zawsze, aby jednak tą osobę przekonać do wyrażenia zgody na taką hospitalizację. Muszą to być bardzo wyraźne przypadki. Jest to na przykład osoba będąca w epizodzie depresji, ma nasilone myśli samobójcze, mogą się pojawić plany samobójcze, czy wyraża wręcz taki zamiar. Mogą to być też osoby agresywne fizycznie, które na przykład doświadczają objawów psychotycznych, które mogą zagrazić sobie i innym osobom."

Pomoc psychoterapeutyczna

Kiedy się udać do psychoterapeuty?

Psychoterapia jest skuteczna w pomocy w szerokim spektrum problemów psychicznych (depresji, lęku, zaburzeniach osobowości, odżywiania itd.). Do psychoterapeuty warto się zgłosić, kiedy czujemy, że cierpimy, bo nie radzimy sobie w określonych sytuacjach, trudno nam wchodzić lub utrzymywać wartościowe relacje z innymi ludźmi, czujemy uporczywy lęk, mamy problemy z regulacją emocji, mamy zaniżoną samoocenę, nie możemy poradzić sobie z utratą, często się martwimy, czy czujemy, że nasze samopoczucie, relacje, czy nawet życie nie jest takie jakbyśmy chcieli. Psychoterapeuta pomoże nam zrozumieć przyczyny problemu i wspólnie wypracować drogę do znalezienia ulgi w cierpieniu. Do poszukiwania pomocy w gabinecie psychoterapeutycznym mogą nas skłonić wszelkiego rodzaju problemy psychiczne, które zostały wymienione przy pomocy psychiatrycznej. Psychoterapeuta jest w stanie ocenić podczas wizyty, czy potrzebne jest również wsparcie psychiatry i w takim wypadku zaleci wizytę u takiego specjalisty.

Wymagane dokumenty do wizyty u psychoterapeuty

Do psychoterapeuty, który przyjmuje prywatnie nie są wymagane żadne dokumenty. Oczekiwanie na psychoterapię w gabinetach prywatnych wynosi zazwyczaj około miesiąca. Jeśli chcemy skorzystać z psychoterapii w ramach NFZ musimy mieć skierowanie od lekarza, który zasugerował konsultację psychologiczną. Takie skierowanie najczęściej dostaje się od lekarza psychiatry. Oczekiwanie na psychoterapię w ramach NFZ wynosi zazwyczaj około pół roku lub nawet dłużej, dlatego warto od razu po uzyskaniu skierowania zgłosić się do wybranej

placówki, która oferuje psychoterapię w ramach NFZ i zapisać się do kolejki (zob. *Jak znaleźć placówki*). Pacjent jest informowany kiedy zwolni się miejsce i niepotrzebne jest już wtedy kolejne skierowanie. Osoby, które nie ukończyły 18 r. ż., które chcą korzystać z psychoterapii w ramach NFZ zazwyczaj muszą udać się do poradni dla dzieci i młodzieży.

Czego mogę się spodziewać na wizycie u psychoterapeuty?

Psychoterapia to bardzo indywidualny proces. Ponadto, istnieją różne nurty psychoterapii, które znacząco się różnią podejściem psychoterapeuty do procesu terapeutycznego. Ponieważ temat nurtów psychoterapii jest bardzo szerokim tematem, który zostanie omówiony w innym artykule, tutaj skupimy się na punktach, które mogą być wspólne dla różnych uznanych podejść terapeutycznych (tzn. poznawczo-behawioralnego, psychodynamicznego, psychoanalitycznego, systemowego czy humanistycznego).

Na pierwszych wizytach (2-3) u psychoterapeuty możemy spodziewać się pytań, które pozwolą zorientować się terapeutę w zgłaszanym przez nas problemie, zastanowić się wstępnie nad tym, jakie mogą być przyczyny zgłaszanych trudności i ustalić cele psychoterapii. Pierwsze spotkania mogą dotyczyć bezpośrednio zgłaszanego przez nas problemu, mogą również dotyczyć naszej historii życiowej, relacji z innymi, ogólnego samopoczucia, a także naszej wizji psychoterapii i oczekiwań w stosunku do jej efektów. Nie musimy mieć gotowej odpowiedzi na wszystkie pytania, ważna jest swoboda i budowanie zaufania pomiędzy pacjentem i terapeutą - należy pamiętać, że różne informacje będą mogły zostać uzupełnione w trakcie procesu trwania psychoterapii. Na koniec wstępnych spotkań konsultacyjno-diagnostycznych psychoterapeuta zazwyczaj przedstawia swoje rozumienie problemu pacjenta, koryguje je zgodnie z tym jak widzi to pacjent i wspólnie się zastanawiają nad celami terapii. Może być też tak, że psychoterapeuta odeśle nas do innego specjalisty (psychiatry bądź innego terapeuty), który lepiej zna się na zgłaszanych przez pacjenta trudnościach.

Właściwy proces psychoterapii trwa od pół roku do średnio 1-2 lat, jednak może również trwać znacznie dłużej. Jest to długi proces ponieważ dotyczy utrwalonych wzorców odczuwania, myślenia i zachowania, które wykształciliśmy na przestrzeni naszego całego życia, wobec tego osiągnięcie celów psychoterapii wymaga czasu, aby możliwe było ich zauważanie tych wzorców, zrozumienie ich i modyfikacja. Czas trwania i rodzaj pracy nad problemami jest ściśle związany z nurtem psychoterapeutycznym, w którym wyszkolił się specjalista do którego się zgłaszamy.

Warto zorientować się (poprzez zapytanie wprost) jaką szkołę psychoterapii skończył (lub jest w jej trakcie) wybrany przez nas psychoterapeuta i jak rozumie proces psychoterapii – możemy wtedy zdecydować, czy jest to rodzaj pracy nad sobą, który nam odpowiada. Warto również zwrócić uwagę na to, czy szkoła psychoterapii, którą ukończył terapeuta jest uznawana przez ważne krajowe lub międzynarodowe stowarzyszenie (Psychiatryczne, Psychologiczne lub związane z określonym nurtem terapii) i czy poddaje swoją pracę superwizji (tzn. czy omawia i weryfikuje swoją pracę z bardziej doświadczonym psychoterapeutą).

Pomoc psychologiczna i pedagogiczna

Wsparcie psychologiczne można uzyskać również w ramach działalności oferowanej przez poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Wyróżniamy poradnie psychologiczno – pedagogiczne oraz specjalistyczne poradnie psychologiczno – pedagogiczne (nakierowane na pomoc w przypadku specjalnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych). Korzystanie z publicznych poradni jest bezpłatne i nie wymaga skierowania - wsparcie oferowane przez publiczne poradnie psychologiczno – pedagogiczne jest finansowane w ramach systemu oświaty. Za usługi oferowane w ramach działalności placówek niepublicznych musimy uiścić opłatę. Poradnie czynne są w dni robocze (godziny pracy poradni warto sprawdzić np. na stronie internetowej placówki).

Kto może skorzystać z pomocy w poradni pedagogiczno-psychologicznej?

Osoby w wieku do 18 lat oraz uczniowie (również uczniowie szkół dla dorosłych, lecz nie studenci). Wsparcie oferowane jest także rodzicom, których dzieci borykają się trudnościami. Jeżeli osoba zainteresowana ofertą poradni jest niepełnoletnia do skorzystania z usług wymagana jest zgoda rodzica lub opiekuna. Poradnie psychologiczno – pedagogiczne obejmuje rejonizacja tj. każda ma swój obszar działania obejmując przedszkola, szkoły, a także mieszkańców określonego terenu. Informacje dotyczące rejonu działania danej poradni możemy uzyskać w placówce wychowawczo-edukacyjnej, do której uczęszcza dziecko/nastolatek/dorosły, znaleźć na stronie internetowej poradni lub na stronach Biuletynu Informacji Publicznej.

W zależności od specjalistów jakimi dysponuje poradnia oferowane są różne formy wsparcia m.in.

- diagnoza psychologiczna, logopedyczna i pedagogiczna dziecka;
- działania korekcyjno – stymulujące m.in. wspomaganie procesu uczenia się i wyrównywanie deficytów;
- oddziaływania terapeutyczne m.in. terapia indywidualna, terapia grupowa, poradnictwo, wsparcie psychologiczne
- działania profilaktyczne m.in. – warsztaty, treningi, prelekcje

Wymagane dokumenty do wizyty w poradni pedagogiczno-psychologicznej

Do skorzystania z usług poradni nie jest wymagane skierowanie. W zależności od celu wizyty w poradni (np. diagnoza dziecka) mogą być wymagane takie dokumenty jak np. opinia szkolna lub dokumentacja badań medycznych. O wymagane dokumenty warto zapytać się podczas umawiania wizyty.

Pomoc rodzinom

Rodziny doświadczające trudności w funkcjonowaniu oraz kryzysów mogą uzyskać pomoc w poradniach zdrowia psychicznego (które w ofercie przewidują usługi terapeutyczne świadczone rodzinom), ośrodkach i instytucjach zajmujących się świadczeniem usług terapeutycznych (j.w.) oraz w prywatnych gabinetach terapeutycznych.

Wymagane dokumenty i formalności do skorzystania z pomocy rodzinie

Do rozpoczęcia terapii niezbędna jest zgoda wszystkich członków rodziny. W przypadku poradni działających w ramach NFZ do skorzystania z terapii rodzin niezbędne jest skierowanie (najczęściej od lekarza psychiatry). Niezbędne jest również bycie ubezpieczonym (niektóre poradnie mogą wymagać okazania dokumentu potwierdzającego bycie ubezpieczonym). W przypadku placówek finansowanych z funduszy miejskich lub gminnych do skorzystania z pomocy uprawnia bycie mieszkańcem rejonu, który obejmuje swoim działaniem dane placówki (np. miasto, gmina). W niektórych sytuacjach wymagane może być również zameldowanie w danym miejscu. W prywatnych gabinetach terapeutycznych do korzystania z terapii rodzin nie są wymagane konkretne dokumenty.

Jak może wyglądać pomoc rodzinie?

Pierwsze spotkania mają charakter konsultacyjny – ich celem jest określenie, z jakimi problemami zgłosiła się rodzina i ustalenie celów do pracy. W terapii uczestniczy cała rodzina, ale w zależności od omawianych problemów możliwe są osobne spotkania z poszczególnymi członkami rodziny w różnych konfiguracjach. W przypadku kiedy jedna osoba w rodzinie wymaga indywidualnej pomocy terapeutycznej zazwyczaj jest kierowana do innego specjalisty. Czas trwania i częstotliwość spotkań są bardzo zależne od miejsca, w którym

świadczone są usługi terapeutyczne i mogą wahać się w granicach 50 – 90 minut (czas trwania sesji) oraz spotkań co 1-3 tygodnie (częstotliwość). Informacje dotyczące czasu i częstotliwości sesji są zazwyczaj podawane podczas pierwszego spotkania. Sesje mogą być prowadzone zarówno przez jednego jak i dwóch terapeutów. Co istotne, niektóre ośrodki nie podejmują się terapii, kiedy w rodzinie aktywny jest problem przemocy bądź uzależnień – możliwe jest wówczas odesłanie do innej placówki zajmującej się tym problemem.

Interwencja kryzysowa

Ośrodki Interwencji Kryzysowej udzielają szybkiej i krótkoterminowej pomocy w sytuacji kryzysów rodzinnych i kryzysów par, przemocy domowej, utraty i żałoby, zagrożenia samobójczego, kryzysów traumatycznych związanych np. z wypadkami, katastrofami, przestępstwami. Miejsca, które udzielają interwencji kryzysowej mogą mieć różne nazwy: Centrum/Ośrodek/Punkt i taka placówka powinna być w każdym powiecie.

Aby skorzystać z pomocy w takim miejscu nie jest potrzebne skierowanie ani ubezpieczenie zdrowotne. Osoby pozostające pod opieką psychologiczną w Ośrodku Interwencji Kryzysowej mogą skorzystać z konsultacji prawnej. Większość ośrodków ma całodobowe numery interwencyjne (np. w Krakowie to: 12 421 92 82) oraz Telefony Zaufania (np. w Krakowie czynny od 16 do 21: tel. 12 413 71 33). Większość numerów możemy znaleźć wpisując w wyszukiwarce “Ośrodek/Punkt/Centrum Interwencji Kryzysowej” oraz miejscowość, w której mieszkamy lub do której mamy najbliżej. Często miejsca takie działają przy Powiatowych Centrach Pomocy Rodzinie.

W ośrodku interwencji kryzysowej (lub poprzez telefon zaufania) możemy również skorzystać z pomocy w rozeznaniu, gdzie możemy skorzystać z bezpłatnej pomocy długoterminowej.

Jak znaleźć placówki w ramach NFZ:

Dla niektórych skorzystanie z pomocy w prywatnych gabinetach jest niemożliwe ze względów finansowych. Bardzo pomocne w poszukiwaniu placówek, w których można skorzystać z pomocy w ramach NFZ są strony “nanfz.pl”

Na stronie <https://psycholog.nanfz.pl/> - możemy znaleźć placówki i czas oczekiwania na wizytę u psychologa lub psychoterapeuty. Nie możemy wybrać specjalności “psychoterapeuta” i w związku z tym sprawdzić dokładnego czasu oczekiwania na psychoterapię, jednak większość miejsc z pomocą psychologiczną oferuje również psychoterapię i pod hasłem “psycholog” kryją się kolejki na psychoterapię - warto sprawdzić na stronie danej placówki bądź telefonicznie, czy świadczą usługi psychoterapeutyczne. Na stronie można wybrać region i miasto, po czym możemy zobaczyć, jaki jest czas oczekiwania w przypadku sytuacji pilnych i sytuacji stabilnych oraz jaka jest ilość osób w kolejce. Dokładnie to samo możemy zrobić szukając pomocy lekarza psychiatry: <https://psychiatra.nanfz.pl/>

Podobne informacje można znaleźć na stronach <https://swiatprzychodni.pl/specjalnosci/psycholog/> (psycholog, psychoterapia) i <https://swiatprzychodni.pl/specjalnosci/psychiatra/> (psychiatra); oraz na stronie <https://terminyleczenia.nfz.gov.pl/> .

Na stronach są również podane informacje dotyczące tego, czy placówka świadczy pomoc dla dzieci i młodzieży oraz dla osób uzależnionych od alkoholu i innych substancji.

Ponadto, w niektórych miejscowościach nieodpłatna pomoc (psychiatryczna i psychoterapeutyczna) jest świadczona przez różnego rodzaju organizacje pozarządowe. Warto zorientować się, jakie placówki w Waszej miejscowości prowadzą tego typu działalność - w znalezieniu takich miejsc mogą nam pomóc pracownicy telefonów zaufania/interwencji kryzysowej.

Sięganie po pomoc jest ważne i świadczy o Waszej sile. Powodzenia!

Artykuł powstał dzięki współpracy kilku osób, którym niezmiernie dziękujemy za poświęcony czas i wiedzę.

Część "psychiatria":

Informacje zebrane przez Magdalenę Kubacką (studentkę psychologii), Martynę Muchę (studentkę psychologii), mgr Natalię Wójcik (psycholog, psychoterapeutkę); większość ważnych informacji uzyskanych dzięki wywiadam ze specjalistami:

- lek. Katarzyną Schmidt - lekarką w trakcie specjalizacji z psychiatrii, psychoterapeutką
- lek. Marcinem Zygmuntowiczem - lekarzem psychiatrą, psychoterapeutą

Część "Psychoterapia"

Informacje zebrane przez mgr Natalię Wójcik (psycholog, psychoterapeutkę), mgr Martę Kuczek (psycholog, psychoterapeutkę), mgr Kaję Kowynię (psycholog)

Część "Pomoc psychologiczna i pedagogiczna"

Informacje zebrane przez mgr Martę Kuczek (psycholog, psychoterapeutkę)

Część "Pomoc rodzinom"

Informacje zebrane przez mgr Martę Kuczek (psycholog, psychoterapeutkę)

Część "Interwencja kryzysowa"

Informacje zebrane przez mgr Klaudię Kawę (psycholog), mgr Przemysława Szalasta (psychologa, interwenta kryzysowego)

Część "Jak znaleźć placówki"

Informacje zebrane przez mgr Natalię Wójcik (psycholog, psychoterapeutkę), mgr Przemysława Szalasta (psychologa, interwenta kryzysowego)