

# PIERWSZE KROKI

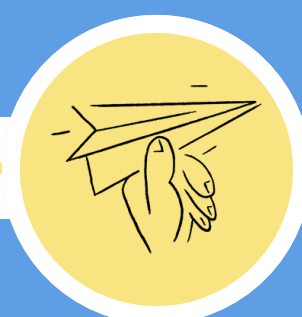
## 1 Czym jest psychoterapia?

Psychoterapia to forma profesjonalnej pomocy psychologicznej, prowadzona przez wykwalifikowanego terapeutę. Jej celem jest wsparcie osób w radzeniu sobie z problemami emocjonalnymi, poprawa dobrostanu psychicznego i rozwoju osobistego.



## 2 Jak działa psychoterapia?

Proces psychoterapii polega na regularnych spotkaniach z terapeutą, podczas których omawiane są różne trudności i wyzwania życiowe. Terapeuta stosuje sprawdzone techniki, takie jak rozmowy, ćwiczenia i refleksje, aby pomóc klientowi lepiej zrozumieć siebie i swoje emocje.



## 3 Dlaczego warto rozważyć psychoterapię?

Psychoterapia pomaga zmniejszyć stres, lęk, poprawia samopoczucie i uczy lepszego radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Dzięki pracy z terapeutą można rozwijać umiejętności emocjonalne, takie jak kontrola nad stresem i poprawa relacji.



## 4 Jak wybrać odpowiednią formę psychoterapii?

Psychoterapia oferuje różne metody, jak terapia poznawczo-behawioralna czy psychodynamiczna, a wybór zależy od indywidualnych potrzeb. Warto skonsultować się z terapeutą, aby dobrać najlepsze podejście.



# JAK WYBRAĆ PSYCHOTERAPEUTĘ?

01

## 3 wdechy na zastanowienie

Wybór psychoterapeuty to indywidualna sprawa i bardzo osobista. Zanim zdecydujemy się na konkretny nurt, zadajmy sobie proste pytanie: z kim mielibyśmy ochotę porozmawiać, przed kim się otworzymy?

02

## Próbuj i sprawdzaj

Dajemy sobie przyzwolenie na to, żeby próbować. Po pierwszych dwóch, trzech spotkaniach (czasami wystarczy jedno) będziemy wiedzieć, czy czujemy się komfortowo i czy łapiemy dobry kontakt. Jeśli nie, szukajmy dalej.

03

## Relacja jako klucz

We wszystkich nurtach podstawą jest nasza relacja z terapeutą. W żadnym z nurtów terapeuta nie daje nam gotowego planu, co zrobić, by zmieniło się to, co sprawia, że cierpimy.

04

## Rozmawiaj

Nie bój się rozmawiać o swoich wątpliwościach ze specjalistą. Nikt się na Ciebie nie obrazi, że zadajesz pytania lub masz wątpliwości. Terapeuci są dla Ciebie, żebyś osiągnął/osiągnęła cel, do którego dążysz.



hear**me**

Potrzebujesz pomocy z wybraniem odpowiedniego nurtu?  
Napisz do nas [pomoc@hear.me](mailto:pomoc@hear.me) - postaramy się pomóc!

# NURT POZNAWCZO-BEHAWIORALNY

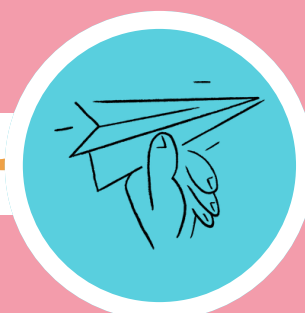
## 1 Z czym jest powiązany?

Terapia skoncentrowana na tym co terazniejsze w doświadczanych wydarzeniach. Celem terapii jest przeformułowanie dezadaptacyjnego sposobu myślenia (poznawczo), które jest przyczyną cierpienia pacjenta, mając bezpośrednie przełożenie na zmianę w zachowaniu (behawioralnie).



## 2 Ile czasu potrzebujesz?

Proces z założenia krótkoterminowy. Długość trwania procesu terapeutycznego w nurcie poznawczo-behawioralnym (CBT) to zwykle od 6 miesięcy do roku. Wszystko zależy od określonego wraz z terapeutą celu do pracy w terapii. Cele mogą zmieniać się i modyfikować.



## 3 Jak wygląda spotkanie?

Postawa terapeuty jest aktywna, zaangażowana i oparta o psychoedukację. We wspólnej relacji stosowane są ćwiczenia i zadania domowe, będące dopełnieniem poruszanych podczas sesji tematów. Rolą terapeuty jest wyposażenie pacjenta w odpowiednie narzędzia do samodzielnej pracy i analizy



## 4 Dla kogo?

Terapia CBT jest potwierdzona badaniami i skuteczna we wspieraniu osób mierzących się z lękiem, depresją, zaburzeniami osobowości i odżywiania, traumami, zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi (OCD).

# NURT SYSTEMOWY

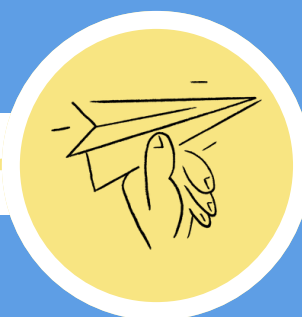
## 1 Z czym jest powiązany?

Reprezentanci nurtu systemowego za nadrzędny czynnik uważają systemy, w których funkcjonujemy jako ludzie, które mają na nas wpływ i nas kształtują. Na trudność pacjenta nie wpływa konkretna osoba, ale każda jednostka będąca członkiem rodziny z osobna. Pozornie niezwiązane zaburzenia mogą wynikać właśnie ze zdarzeń lub więzi łączących osoby należące do danej rodziny.



## 2 Ile czasu potrzebujesz?

Terapia jest terapią krótkoterminową i zazwyczaj trwa od pół roku do około dwóch lat. Spotkania odbywają się co 2–3 tygodnie, tak aby po każdej sesji rodzina mogła powrócić do swojego życia i powoli wprowadzać niezbędne (wypracowane) zmiany.



## 3 Jak wygląda spotkanie?

Rolą terapeuty jest uczestniczenie, słuchanie, kierowanie i zadawanie pytań przy zachowaniu całkowitej bezstronności i neutralności. Terapeuty wprowadza różnie czyli pokazuje alternatywne sposoby rozumienia objawu, trudności czy konfliktu.



## 4 Dla kogo?

Ten rodzaj terapii skierowany jest przede wszystkim do opanowania trudności i kłopotów pojawiających się w rodzinach, ale nie tylko – dedykowana również dla par, w związkach których pojawiają się problemy.

# NURT PSYCHODYNAMICZNY

## 1 Z czym jest powiązany?

Podstawy tego nurtu wywodzą się z psychoanalizy Freuda. Terapeuta stara się pomóc pacjentowi w dotarciu do nieświadomych, wewnętrznych potrzeb, emocji i mechanizmów, które mają wpływ na obecnie doświadczane i przeżywane trudności.



## 2 Ile czasu potrzebujesz?

Proces terapeutyczny jest z założenia długotrwały, a terapeuta bardzo dużą wagę przykładają do regularności spotkań. Terapia trwa od minimum roku do kilku lat. Długość terapii zależy od celu, nad którym będziemy pracowali ze specjalistą/stką.



## 3 Jak wygląda spotkanie?

Postawa terapeuty jest bardziej bierna, skoncentrowana na słuchaniu, dzieleniu się obserwacjami i kierowaniu rozmową.



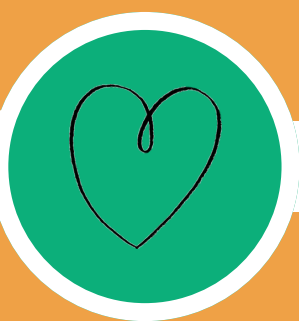
## 4 Dla kogo?

Proces terapeutyczny będzie odpowiedni dla osób, które mają gotowość do głębokiej refleksji nad sobą, a także skupienia się na przeszłości i jej wpływie na obecne funkcjonowanie, a także poznaniu siebie.

# NURT GESTALT

## 1 Z czym jest powiązany?

Najistotniejsze w terapii Gestalt jest "tu i teraz", holistyczne podejście i skupienie się na relacji terapeutycznej pacjenta z terapeutą. Kluczowy jest dialog egzystencjalny, który odbywa się pomiędzy terapeutą a klientem. Wspólnie ze specjalistą/tką poszukiwane jest powiązanie przeszłych doświadczeń z teraźniejszym funkcjonowaniem.



## 2 Ile czasu potrzebujesz?

Proces terapeutyczny jest długoterminowy, a terapeuta bardzo dużą wagę przykładą do regularności spotkań (raz w tygodniu). Trwa od minimum roku do kilku lat. Długość terapii zależy od celu, nad którym będziemy pracowali ze specjalistą/stką.



## 3 Jak wygląda spotkanie?

W pracy terapeutycznej stosuje się testy, eksperymenty (np. psychodrama), terapia z ciałem, dialog a także praca nad snami, które pomagają zrozumieć jak nasz odbiór i percepcja może być opaczna. Postawa terapeuty jest życzliwa, empatyczna i otwarta na trudności klienta. Podstawą jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni dla klienta i jego obszarów do pracy.



## 4 Dla kogo?

Terapia szeroko stosowana w zaburzeniach psychicznych, ale także w trudnościach związanych z funkcjonowaniem lub chęcią głębszego poznania siebie i zrozumienia swoich potrzeb.



# NURT HUMANISTYCZNY

## 1 Z czym jest powiązany?

W terapii najważniejsza jest relacja terapeutyczna i szacunek względem pacjenta. Reprezentanci tego nurtu, kierują się zasadą, że "każdy jest ekspertem własnego życia i funkcjonowania". Założenia nurtu humanistycznego są bliskie dominującym cechą terapii trzeciej fali CBT oraz terapii integracyjnej.



## 2 Ile czasu potrzebujesz?

Terapia humanistyczna może być zarówno długa jak i krótkoterminowa. Może trwać kilka lub kilkanaście miesięcy, zależnie od problemu, z jakim przychodzi dana osoba. Sesja trwa 50 min i odbywa się w cotygodniowych odstępach.



## 3 Jak wygląda spotkanie?

Terapeuta stara się nawiązać relację opartą o partnerstwo, otwartość, poszanowanie i zaufanie. Proces terapeutyczny obejmuje psychoedukację i ćwiczenia. Postawa terapeuty jest pozbawiona oceny, narzucania zdania i sposobów rozwiązań konkretnych sytuacji oraz trudności.



## 4 Dla kogo?

Terapia szeroko stosowana w zaburzeniach psychicznych, ale także w trudnościach związanych z funkcjonowaniem lub chęcią głębszego poznania siebie i zrozumienia swoich potrzeb.