

Czym jest terapia i jak może mi pomóc?

Życie to pasmo wielu wzlotów i upadków—zarówno dobrych, jak i trudnych chwil. W trudnych chwilach pomocne może być zwrócenie się do profesjonalnego terapeuty. Niniejsza ulotka ma na celu pomóc Ci zrozumieć, czym jest terapia i jak może Ci pomóc.

Czym jest terapia?

Ogólnie rzecz biorąc, terapia to proces, który pomaga w sytuacji, gdy chcemy zmienić coś w swoim życiu lub zbadać swoje myśli i uczucia. Jest to okazja do otrzymania wsparcia i doświadczenia rozwoju w trudnych chwilach. Terapia może pomóc ludziom w radzeniu sobie z wieloma osobistymi tematami, takimi jak lęk, złość, czy depresja, a także z wyzwaniami związanymi z relacjami i rodzicielstwem, trudnościami w szkole lub pracy, zmianami i innymi sytuacjami.

W jaki sposób terapia może Ci pomóc?

Zadaniem terapeuty nie jest „mówienie Ci, co masz robić”. Ostatecznie to Ty odpowiadasz za wszelkie podejmowane przez siebie decyzje, oraz za podjęcie kroków w celu osiągnięcia pożądanych zmian i pracy nad nimi. Terapeuta może jednak uważnie słuchać, zadawać dobre pytania i oferować sugestie, które mogą Ci pomóc:

- ✓ Wyjaśnić i zgłębić swoje myśli i uczucia
- ✓ Lepiej zrozumieć swoje wyzwania i obawy
- ✓ Przeprowadzić burzę mózgow i ocenić dostępne opcje
- ✓ Zidentyfikować różne perspektywy lub sposoby myślenia oraz oparte na badaniach sugestie dotyczące sposobów, które mogą pomóc Ci stawić czoła wyzwaniom i poprawić swoje życie
- ✓ Określić zmiany, których chcesz dokonać

Jakie problemy mogą skłonić mnie do skorzystania z terapii?

Terapia może pomóc:

- ✓ Gdy jesteś niespokojny/-a, zmartwiony/-a, zestresowany, przytłoczony/-a lub czujesz, że utknąłeś/-aś w jakiejś sprawie
- ✓ Gdy chcesz poznać nowe strategie radzenia sobie ze stresem i budować odporność

Mity na temat terapii

MIT: *Terapia jest dla słabych ludzi.*

FAKT: Terapia jest przeznaczona dla wszystkich, którzy doświadczają cierpienia. Każdy, kto zmaga się ze stresem, lękiem lub rozpaczą, może skorzystać z terapii. Ludzie, którzy zgłaszają się na terapię, są silni, dojrzały i szukają pomocy. Z czasem będą bardziej odporni.

MIT: *Terapeuta powie innym, co mówię, lub będzie plotkował o moich prywatnych sprawach*

FAKT: Terapeuci są zobowiązani przez zawodowy kodeks etyczny do ochrony danych osobowych i przekazywanych im historii. Wszystko, czym się podzielił z terapeutą, jest ściśle poufne i nie zostanie przekazane nikomu, chyba że będziesz stanowić bezpośrednie zagrożenie dla siebie lub innej osoby.

MIT: *Terapia jest dla szalonych ludzi.*

FAKT: Terapia jest stosowana nie tylko w przypadku choroby psychicznej. Lęk, depresja i wiele innych reakcji są normalne i właściwe w przypadku konfliktu cywilnego, wojny i zagrożenia przemocą! Każdy może skorzystać z terapii w różnych momentach życia.

- ✓ Gdy chcesz uzyskać większą jasność odnośnie do swoich myśli, uczuć i możliwości
- ✓ Gdy poprzednie doświadczenia przeszkadzają Ci w prowadzeniu życia, jakie chcesz prowadzić

Kiedy terapia jest zdecydowanie zalecana?

Terapia jest zdecydowanie zalecana:

- > **Gdy zachowujesz się w sposób, o którym wiesz, że jest szkodliwy i chcesz to powstrzymać** (np. gdy chronicznie przepracowujesz się, używasz substancji takich jak alkohol, aby pomóc sobie w radzeniu sobie z problemami, lub wyładowujesz swoją złość i frustrację na innych).
- > **Jeśli przez dłuższy czas odczuwasz silny lęk lub depresję, albo inne intensywne myśli lub uczucia** (np. uczucie całkowitego przytłoczenia lub odrętwienia, myśli o skrzywdzeniu siebie lub innych).
- > **W przypadku wystąpienia bardzo trudnego lub zakłócającego wydarzenia** (np. incydentu z groźbą lub przemocą). Po tego typu wydarzeniach pomocne może być skorzystanie z pomocy terapeuty:
 - ✓ Dowiedz się więcej o stresie i traumie oraz o tym, jak na nas wpływają
 - ✓ Ustal, czy reakcje, których doświadczasz, są normalne i prawdopodobnie z czasem ustąpią, czy też przez jakiś czas przyda Ci się dodatkowe wsparcie, oraz
 - ✓ Ustal, co możesz zrobić, aby zadbać o siebie w tym czasie i pomóc sobie w powrocie do normalnego funkcjonowania.

Co się stanie podczas mojej pierwszej sesji terapeutycznej?

Terapeuci mają różne podejście do pierwszej sesji terapeutycznej. Jest jednak kilka rzeczy, których możesz się spodziewać podczas pierwszej sesji (czy to osobistej, czy przez telefon):

- ✓ Spędzisz trochę czasu na wzajemnym poznawaniu się. Terapeuta opowie Ci trochę o sobie i może zachęcić do zadawania pytań dotyczących jego życia, wykształcenia i doświadczeń.
- ✓ Prawdopodobnie zada Ci następujące pytania:
 - Co spowodowało, że szukasz terapii
 - Jakie potrzeby i problemy chciał(a)byś omówić
 - Co zrobiłeś/-aś w przeszłości, aby poradzić sobie z tego rodzaju pytaniami lub wyzwaniem (co się sprawdziło, a co nie)
 - Co chcesz uzyskać dzięki terapii

Skorzystaj z pomocy terapeuty, jeśli się nad tym zastanawiasz. Każdy człowiek jest zorientowany na relacje i najlepiej rozwija się w towarzystwie innych osób oraz wtedy, gdy otrzymuje od nich wsparcie.

Sięganie po pomoc, gdy zmagasz się z problemami, to zaawansowana umiejętność radzenia sobie z nimi.