

# Gdy nie umiesz poprosić o pomoc. O wsparciu psychologicznym na Śląsku Cieszyńskim

Data publikacji: 4.03.2022 21:00

Pandemia, lockdown, kłopoty finansowe, utrata bliskich, konflikty w rodzinie, a do tego jeszcze wojna w sąsiednim kraju. Chociaż wydarzenia ostatnich dwóch lat każdego z nas mocno dotknęły, to korzystanie z pomocy psychologicznej wciąż wydaje się tematem tabu. - Pacjenci dość często umniejszają swoje problemy. Z jednej strony przychodzą po pomoc - więc czują, że jej potrzebują - a z drugiej towarzyszy im uczucie, że powinni sobie sami z nimi poradzić, że zabierają komuś czas - mówi nam cieszyńska psycholog Karolina Popiołek.

Źródło: pixabay.com

**- Źródłem tego poczucia o byciu nieistotnym jest dla wielu osób dzieciństwo, gdy nie otrzymywali wsparcia lub nie zostali nauczeni, aby o nie prosić. Mamy XXI wiek, ale żyjemy w kraju, w którym szukanie wsparcia specjalistycznego wciąż nie jest tak popularne i oczywiste jakbyśmy tego chcieli** - dodaje.

## Dwie wojny

Karolina Popiołek przez lata związana była z jedną z cieszyńskich poradni zdrowia psychicznego, a od niedawna prowadzi własny gabinet. Przyznaje, że pandemię COVID-19 można nazwać "wojną naszego pokolenia". - **Nikt się jej nie spodziewał, nie był na nią przygotowany i ona nadal budzi lęk. Jest niewiadomą, wciąż słyszymy sprzeczne informacje o tym, czy się kończy. Zaczęliśmy też częściej przebywać w domach, zmienił się niejednokrotnie tryb pracy domowników, rytm dnia, tygodnia. Zaczęliśmy dostrzegać cechy naszych bliskich, które okazały się trudne, uciążliwe, a z tego rodzą się konflikty. W domach zostały również dzieci, które żyją w rodzinach dotkniętych przemocą, szkoły przestały nad tym panować, bo lekcje odbywały się zdalnie. Z wieloma trudnościami zderzyły się też osoby samotne, często starsze - jeśli wcześniej miały potrzebę korzystać z terapii wspierającej raz w miesiącu, lub rzadziej, tak teraz sygnalizują dużo większe potrzeby kontaktu. Jest to niejednokrotnie dla nich jedyna możliwość porozmawiania z kimkolwiek, kto zapyta jak się czują, zachęci do choćby spaceru. Sama mam takich pacjentów. Myślę, że można powiedzieć, że czas pandemii może powodować objawy podobne do zespołu stresu pourazowego i leczyć się z niego będziemy wszyscy i długo** - podkreśla.

W ostatnich dniach mierzymy się jednak też z realną wojną, która toczy się tuż przy naszej granicy. - **To fatalna wiadomość, która będzie mieć też fatalne konsekwencje w naszej psychice. Nie otrząsnęliśmy się jeszcze z pandemii, która wciąż trwa, a za progiem czai się lęk bardziej globalny. Z pewnością u wielu osób pojawią się trudne uczucia - jesteśmy blisko Ukrainy, czujemy zapędy Rosji. Możemy się jednak skupić na tym na co mamy wpływ, a odpuścić to na wpływu co nie mamy** - zaznacza psycholog.

Zaburzenia nerwicowe, depresja, zaburzenia osobowości, ale też lęk i niepokój - zdaniem Karoliny Popiołek spektrum problemów i chorób, z którymi przychodzą do niej pacjenci, jest bardzo szerokie. Wiele osób jednak w obliczu sytuacji, z którymi nie potrafi sobie poradzić, przyjmuje postawę zaprzeczenia. - **To jest pewien rodzaj mechanizmu obronnego: żeby sobie poradzić, to sobie wmawiam, że wszystko jest w porządku. W kwestii pandemii - chodzę bez maseczki, nie stosuję się do zasad bezpieczeństwa. Tworzę uludę, aby nie czuć lęku, bo pod zaprzeczeniem jest lęk. Takie osoby jednak zdecydowanie gorzej radzą sobie, gdy coś się**

wydarzy. Z jednej strony okazuje się, że mechanizmy zaprzeczania są nieskuteczne, a z drugiej, że COVID jednak istnieje. Znaczenie ma również konstrukcja osobowościowa, nadmierna skłonność do podejrzliwości, nieufności, kontroli. Takie osoby szukają spisku, drugiego i trzeciego dna, również podważają sprawy oczywiste.

## Zamknięcie, które wywołuje otwarcie. Konfliktu

Wydarzenia ubiegłych lat oswoiły nas z pojęciami takimi jak kwarantanna, lockdown czy izolacja. Skutkiem paniki, jaka wybuchła tuż po rozpoczęciu pandemii był fakt, że wiele rodzin zostało niejako siłą zamkniętych w czterech ścianach. To z kolei wywołało wiele konfliktów osobowościowych. - **Covid uwypuklił fakt, że relacje międzyludzkie są bardzo słabe. One takie były już wcześniej, rodzice często byli bardzo zaangażowani w pracę, dziecko spędzało dużo czasu w szkole, aż nagle wszyscy zostali zamknięci w czterech ścianach i okazało się, że nie potrafią ze sobą funkcjonować** - mówi nam doktor Andrzej Kłoda, psychiatra związany ze Szpitalem Śląskim w Cieszynie i działającym przy nim Poradnią Psychologiczną dla Dzieci i Młodzieży oraz Centrum Zdrowia Psychicznego.

Zgadza się też z twierdzeniem, że szukanie pomocy psychologicznej wciąż jest dość stygmatyzujące. - **Stopniowo się to jednak zmienia, coraz więcej osób do nas trafia - nasze centrum w skali powiatu przyjmuje 3,1% populacji osób dorosłych, których jest 144 tysiące. To spora grupa, do tego trzeba dodać dzieci i młodzież, a i tak uważam że poradnia jest za mała w stosunku do potrzeb** - przyznaje.

Wspomniana słabość relacji międzyludzkich odbija się także na rodzinach - nie tylko małżonkach, ale także ich dzieciach. - **Często w poradni udzielamy pomocy nie tylko dzieciom, lecz całym rodzinom, ponieważ nie jesteśmy w stanie zastąpić wsparcia, o którym wspomnieli pan doktor. Wiele problemów pojawia się, gdy komunikacja pomiędzy członkami rodziny jest nieefektywna. Naszą rolą w takich sytuacjach jest nie tylko nazwanie problemu i pomoc dziecku, ale też wsparcie całego systemu rodzinnego. Dobrym tego przykładem były zorganizowane przez nas zajęcia grupowe dla rodziców, na których rozwijali oni swoje umiejętności rodzicielskie w zakresie komunikacji, reagowania na trudne zachowania dzieci i motywowania ich** - mówi nam z kolei Mikołaj Zmełty, koordynator prac Poradni psychologicznej dla dzieci i młodzieży w Cieszynie.

Na spotkaniach owej grupy poruszane były nie tylko wspomniane tematy komunikacji czy motywowania dziecka do nauki, ale też radzenia sobie z jego buntem czy wyciągania konsekwencji i nagradzania. - **Założeniem grupy było jednak dostosowanie poruszanych treści do potrzeb rodziców. Nie mieliśmy sztywnego programu tematów, jakie podejmiemy, a kierunek pracy często klarował się spontanicznie. Ważnym momentem dla osób uczestniczących było uświadomienie sobie, że inni też borykają się z podobnymi problemami wychowawczymi. Ściąga to z rodziców poczucie winy i poczucie że tylko „ja” nie radzę sobie w niektórych sytuacjach. Co ciekawe, im dłużej się spotykaliśmy, tym częściej rodzice wnosili pozytywne treści, jak choćby "w tym tygodniu mój syn pierwszy raz w życiu wyciągnął talerze ze zmywarki". Może się wydawać, że to mała rzecz, ale jeśli ktoś pamięta o tym przez kilka dni i wnosi to na grupę, to znaczy, że jest to dla niego ważne** - dodaje Zmełty.

Warto się zastanowić, czym różnią się współczesne problemy pokolenia rodziców oraz dzieci. Często okazuje się, że pomimo pozornych różnic prowadzą one do tych samych schematów i zachowań. - **Mam pacjentki, które trafiają do mnie z polecenia terapeutki ich dzieci. Niektóre zostają i widzą, nad czym powinny pracować, a inne odchodzą, bo się boją. Jedna z nich bagatelizowała problemy własnego dziecka, uważała je za bzdury. Gdy jednak przyjrzałyśmy się relacji z jej własną matką okazało się, że te zachowania są bardzo podobne - też w wieku nastoletnim się nią nie interesowano, nie zajmowano. Zaczęła to łączyć, dostrzegać, że jej własna córka ją denerwuje, bo ona sama nie ma narzędzi, aby ją zrozumieć. To nie jest tak, że dziecko ma problemy "z kosmosu". Zrozumienie tego daje szansę na zmianę w relacji, co z kolei pozwala też pomóc dziecku w jego terapii. Wielu rodziców jednak przychodzi z żądaniem "proszę mi naprawić córkę czy syna". Trudno jest sobie uświadomić, że samemu jest się najczęściej źródłem problemów swojego dziecka** - opowiada nam Karolina Popiołek.

Od lat mówi się też wiele o mocnym uzależnieniu młodego pokolenia od wirtualnej rzeczywistości, które odbija się na relacjach zarówno z rodziną, jak i rówieśnikami. W walce z tym problemem nie pomaga pandemia. - **Nauka zdalna sama jednak ich "wtłoczyła" przed komputery, gdy de facto przez 6-7 godzin dziennie musieli**

*siedzieć przed ekranem. Do tego dochodzi ograniczenie kontaktów "na żywo", rozmów - to oczywiście było dostrzegalne przed lockdownem, ale covid skutecznie to zintensyfikował. Wydaje mi się, że ograniczenie kontaktów rówieśniczych było szczególnie trudne dla nastolatków będących w okresie separacji od rodziców* - zauważa Mikołaj Zmełty.

Z drugiej jednak strony ta "wirtualna" rzeczywistość może niedługo stać się realną, namacalną. - ***Nastolatki świetnie się w niej odnajdują, o wiele lepiej niż dorośli. Wielu z nich potrafi zrekompensować brak kontaktów na żywo za pomocą komunikatorów. Nawet, gdy odbywają się lekcje zdalne uczniowie często mają otwarty drugi ekran, na którym wymieniają wiadomości. To pozwoliło młodym ludziom na utrzymywanie kontaktu nawet w pandemii, gdy przez internet umawiali się na spotkania. Wpływ pandemii na młodych ludzi zależy więc przede wszystkim od tego, jakimi zasobami wewnętrznymi i zewnętrznymi dysponowali, chociaż rzetelnie będziemy w stanie ocenić go dopiero po latach*** - dodaje Andrzej Kłoda.

## **Między wsparciem a leczeniem**

Warto rozróżnić, że cieszyńska poradnia psychologiczna dla dzieci i młodzieży prowadzi przede wszystkim diagnostykę i poradnictwo psychologiczne i działa na tak zwanym pierwszym poziomie referencyjnym. Wielu jej młodych pacjentów korzysta z psychoterapii różnych nurtów, działa też grupa terapeutyczna z treningiem umiejętności w ramach tak zwanej terapii dialektyczno-behawioralnej - to ewenement w skali kraju. Z kolei Centrum Zdrowia Psychicznego, które także funkcjonuje przy Szpitalu Śląskim, zajmuje się leczeniem. - ***Leczenie tym się różni od wsparcia, że jest podejmowane w przypadku gdy u pacjenta występuje konkretne, zdiagnozowane zaburzenie. Jedną z form leczenia jest psychoterapia. Jest ona trudnym procesem, który wymaga zarówno przygotowania pacjenta, jak i świetnego przygotowania psychoterapeuty - aby ją prowadzić trzeba ukończyć studia podyplomowe, posiadać odpowiednie certyfikaty i poddawać swoją pracę superwizji*** - wyjaśnia dr Kłoda.

W Polsce przyjęło się sztywno rozróżniać pacjentów korzystających z pomocy psychologiczno-psychiatrycznej na pełno- i niepełnoletnich. Ten jednak sztuczny podział rodzi wiele trudności - często przecież zdarza się, że na przykład 16- czy 17-latek jest dużo bardziej dojrzały emocjonalnie niż niejeden 18- czy 19-latek. - ***Obecnie obserwujemy, że proces dojrzewania wydłuża się. W niektórych badaniach przyjmuje się, że mężczyźni dojrzewają w wieku 35 lat (śmiech). Jeszcze pod koniec XIX wieku 13- czy 14-latkowie chodzili do pracy w fabrykach i kopalniach, a dziś wiele osób kończących studia nie można uznać za w pełni dojrzałe. Sztuczny podział według wieku pacjentów nie sprawdza się. Między innymi dlatego wnioskowaliśmy, aby w ramach pilotażu Centrum Zdrowia Psychicznego - które jest wyjątkowe, bo jest jednym z 35. w kraju - połączyć psychiatrię osób dorosłych z psychiatrią dziecięcą. Mielibyśmy wtedy większe możliwości by świadczyć zintegrowaną i bardziej elastyczną pomoc w przypadku całych rodzin. Pozwoliłoby to również na płynne przejście osób spod opieki psychologicznej dla dzieci do tej dla dorosłych. Niestety na takie połączenie nie wyrażono zgody*** - wyjaśnia cieszyński psychiatra dodając, że przy takim połączeniu potrzebna by była też odpowiednio wykwalifikowana kadra: - ***Chociaż nasza jest bardzo dobra i wykonuje mnóstwo pracy, to znalezienie odpowiednio wykwalifikowanych terapeutów, lekarza psychiatry nie jest łatwe. Konieczny byłby też kontrakt z Narodowym Funduszem Zdrowia który zabezpieczyłby potrzeby finansowe*** - podkreśla.

Specjalistów trudno znaleźć nie tylko w naszym regionie - to problem ogólnokrajowy. - ***W statystykach dotyczących liczby lekarzy psychiatrów dla osób dorosłych, przypadających na milion osób, mamy drugi najniższy wynik w Europie. Za nami jest tylko Bułgaria, dwa razy więcej psychiatrów mają Czesi, a trzy razy więcej - Niemcy. Jeszcze gorsza jest sytuacja w psychiatrii dziecięcej. W Cieszynie pracuje tylko jeden psychiatra dziecięcy - pani doktor Agnieszka Tobiczek-Teper. Niektórzy psychiatry zajmują się leczeniem psychiatrycznym dzieci bez ukończenia specjalizacji psychiatrii dziecięcej, jednak uważam, że biorąc pod uwagę ciągły rozwój tej dziedziny wiedzy, lekarz pracujący z dziećmi powinien mieć wykształcenie formalne i ciągle pogłębiać swoją wiedzę*** - kończy dr Kłoda.