



Psycholog dla medyka



JAK ROZPOZNAWAĆ, KIEDY POTRZEBUJĘ FACHOWEJ POMOCY?



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



**Ministerstwo
Zdrowia**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Sfinansowano w ramach reakcji Unii na pandemię COVID-19

Tytuł: Jak rozpoznawać, kiedy potrzebuję fachowej pomocy?

Autor: Magdalena Flaga - Łuczkiewicz

Zdjęcia: iStock

ISBN: 978-83-67802-25-3

COPYRIGHT © 2023 Ministerstwo Zdrowia

ul. Miodowa 15
00-952 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów w ramach projektu POWR.07.01.00-00-0006/22 pn. „*Program wsparcia psychologicznego kadry medycznej*” finansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój w ramach Działania 7.1 Osi priorytetowej VII Wsparcie REACT-EU dla obszaru zdrowia.

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2023

PROGRAM WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO KADRY MEDYCZNEJ

Realna pomoc w kryzysie emocjonalnym i poszerzanie świadomości
w zakresie zdrowia psychicznego obecnych
i przyszłych przedstawicieli sektora ochrony zdrowia

Trwa program wsparcia psychologicznego kadry medycznej oraz studentów
kierunków medycznych.

Cele programu:

- doraźna, szybka pomoc w postaci **interwencji kryzysowych** (wizyt) prowadzonych w trybie online lub stacjonarnym;
- **poszerzenie wiedzy z zakresu zdrowia psychicznego**, wyzwań emocjonalnych i zagrożeń płynących z pracy w zawodach medycznych;
- zdobycie **wiedzy na temat technik radzenia sobie ze stresem** oraz metod relaksacyjnych jako narzędzi redukcji lęków i napięcia w codziennym życiu zawodowym i prywatnym.

Działania realizowane są za pośrednictwem stworzonej na potrzeby programu Platformy online. Głównym wykonawcą jest Falck Medycyna (<https://falck.pl>) przy wsparciu merytorycznym i organizacyjnym Fundacji Nie Widać Po Mnie (www.niewidacpomnie.org).

Środki finansowe na wykonanie zadań pochodzą z Ministerstwa Zdrowia, a pozyskane zostały w ramach projektu pn. „Program wsparcia psychologicznego kadry medycznej” finansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój w ramach Działania 7.1 Osi priorytetowej VII Wsparcie REACT-EU dla obszaru zdrowia.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska



Ministerstwo
Zdrowia

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Program pozwala na:

- szybkie wsparcie w sytuacji kryzysowej bez konieczności czekania na dostępność psychologa, co obecnie jest istotną barierą w szukaniu pomocy i prowadzi do eskalacji problemu,
- wyrównanie dostępu do pomocy psychologicznej osobom z mniejszych miejscowości, gdzie dostępność do specjalistycznej kadry jest ograniczona,
- zapewnienie anonimowości niezbędnej do przełamania lęku przed stygmatyzacją z powodu problemów natury emocjonalnej i psychicznej

Platforma online — opis użytkowania

Za jej pośrednictwem realizowane są nadrzędne cele inicjatywy, czyli rejestracja spotkań z psychologiem oraz pogłębianie wiedzy przy pomocy materiałów edukacyjnych.

Dostęp do platformy możliwy jest po poprawnej rejestracji oraz weryfikacji informacji przez administratora. Warunkiem koniecznym na tym etapie jest podanie danych osobowych, wskazanie zawodu wg. OPZ oraz nr PWZ. Status studenta potwierdza nr indeksu. Identyfikacja jest konieczna dla ograniczenia dostępności jedynie dla przedstawicieli zawodów medycznych oraz studentów tego typu kierunków.

Dane dostępne są jedynie administratorom portalu i przechowywane zgodnie z polityką RODO.

Platforma online dostępna jest z każdego miejsca, 24/7 oraz dostosowana do urządzeń stacjonarnych i mobilnych, co zwiększa możliwość korzystania z modułów.

System podzielony został na dwie sekcje:

- moduł wsparcia psychologicznego,
- moduł edukacyjny.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



**Ministerstwo
Zdrowia**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Pierwszy z nich jest **narzędziem „kontaktu”** — wyboru psychologa, terminu, miejsca oraz sposobu odbycia wizyty. Umożliwia także jej rejestrację.

Drugi natomiast służy jako **„biblioteka” dydaktyczna**, w której znajdują się materiały dotyczące zdrowia psychicznego kadry medycznej. Wszystkie mają charakter cyfrowy. W tym module powstanie również **forum dyskusyjne**, które będzie miejscem wymiany poglądów, opinii, problemów i porad między Użytkownikami.

Bezpośrednia pomoc psychologiczna — niezwłoczne wizyty online i stacjonarne

W ramach programu nawiązana została współpraca z ok. **100 psychologami, psychologami klinicznymi oraz psychoterapeutami** — osobami posiadającymi doświadczenie w prowadzeniu terapii indywidualnych oraz posiadającymi wiedzę na temat specyfiki sektora ochrony zdrowia. Są to specjaliści z całego kraju. To zapewnia równą dostępność do wizyt stacjonarnych medykom z każdego regionu Polski.

Spotkania mają charakter:

- porad diagnostycznych,
- porad psychologiczno-diagnostycznych,
- indywidualnych sesji terapeutycznych.

Mogą odbywać się:

- online za pośrednictwem środków komunikacji na odległość,
- stacjonarnie we wszystkich miastach wojewódzkich.

Każdy Użytkownik za pośrednictwem platformy ma możliwość zrobienia testu online, który pomoże w identyfikacji problemu, sytuacji kryzysowej i ewentualnej potrzeby konsultacji bezpośredniej. Ankieta ma charakter pomocowy, a spotkanie ze specjalistą jest możliwe bez względu na jej wynik oraz niezależnie od jej wcześniejszego wypełnienia.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska



Ministerstwo
Zdrowia

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Platforma to narzędzie łączące Użytkowników ze specjalistami. Wyposażona jest w listę współpracujących psychologów oraz w kalendarz dostępności, który przyspiesza realizację zadań w zakresie bezpośrednich konsultacji terapeutycznych.

Pierwsze spotkanie będzie miało charakter porady psychologiczno-diagnostycznej. Po jej zakończeniu psycholog prowadzący oceni, czy stan emocjonalny i psychiczny rozmówcy/rozmówczyni wskazuje na konieczność indywidualnych sesji terapeutycznych. Jeśli tak, będą oni mogli skorzystać z kolejnych trzech spotkań w trybie i w terminie dla siebie dogodnym.

Materiały edukacyjne — „biblioteka” stworzona przez specjalistów dla specjalistów

Materiały dydaktyczne przygotowane są w formacie cyfrowym. Są to:

- e-booki,
- poradniki tematyczne,
- nagrania online — podcasty.

Autorami są psychologowie i psychiatrzy specjalizujący się w zakresie stresu, syndromu stresu pourazowego, depresji, wypalenia zawodowego, a także technik relaksacyjnych. Podcasty są nagrywane w profesjonalnym studiu, co pozwala na zachowanie ich wysokiej jakości oraz dostosowanie do osób z ograniczeniami w odbiorze. Zapewnia to do nich równy dostęp wszystkim Użytkownikom.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



**Ministerstwo
Zdrowia**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Łącznie powstanie 15 materiałów dydaktycznych, poruszających m.in. zagadnienia:

- sposoby radzenia sobie ze stresem takie jak techniki relaksacyjne Jacobsona czy praktyka mindfulness,
- metody wsparcia koleżeńskiego oraz formy radzenia sobie z emocjami np. grupy Balinta,
- najczęstsze problemy psychiczne w zawodach kadry medycznej takie jak: depresja, wypalenie zawodowe, fobie i lęki,
- problemy nerwic, somatyzacji i psychosomatyzacji,
- uzależnienia,
- mobbing w pracy,
- agresja pacjentów i jak sobie z nią radzić.

Opracowania są bezpłatne dla każdego Użytkownika platformy bez względu na skorzystanie (lub nie) z bezpośrednich porad psychologa.

Program w zakresie doraźnej pomocy kryzysowej w postaci wizyt realizowany będzie do 30 listopada 2023 r. i przewiduje odbycie ok. 15 000 spotkań.

Natomiast materiały dostępne będą na platformie do 30 czerwca 2024 r.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



**Ministerstwo
Zdrowia**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



gdy **otoczenie** komunikuje, że **martwi się o nas** i sugeruje zwrócenie się po **pomoc**

gdy mamy **zaburzenia koncentracji, uwagi i pamięci**, utrudniające funkcjonowanie, szczególnie jeśli wcześniej ich nie było

gdy w naszym funkcjonowaniu **zaszła wyraźna, niekorzystna zmiana** (niekoniecznie nagła)

KIEDY SZUKAĆ POMOCY?

jeśli mamy wrażenie, że **słyszymy, widzimy lub wyczuwamy coś, czego inni nie widzą, nie słyszą i nie czują**, mamy poczucie bycia prześladowanym, śledzonym, sterowanym przez kogoś lub coś, albo zostaliśmy od jakiegoś czasu obdarzeni paranormalnymi umiejętnościami

gdy nasze **funkcjonowanie** jest długotrwale **utrudnione**

gdy jesteśmy **drażliwi, stale poirytowani, wybuchowi, napięci**, mamy skłonność do gwałtownych, **agresywnych reakcji**



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska



Ministerstwo
Zdrowia

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



kiedy jesteśmy **ofiara**
przemocy,
dyskryminacji lub
mobbingu

jeśli odczuwamy **stale**
(powyżej dwóch tygodni)
smutek lub
zobojętnienie,
niemożność cieszenia
się, przeżywania
przyjemności, poczucie
bezsensu

gdy mamy **niechciane**
myśli albo **przymus**
wykonywania określonych
czynności lub
uporczywego unikania
określonych sytuacji

KIEDY SZUKAĆ POMOCY?

gdy odczuwamy
nieustanny, nieprzyjemny
niepokój, napięcie,
niemożność usiedzenia w
miejscu, wytrwania do
końca przy określonej
czynności

zawsze gdy **niepokoimy**
się o swoją **równowagę**
psychiczną

jeśli bardzo często
myślimy o **bezsensie**
życia, znikaniu, ucieczce,
własnej śmierci czy o tym,
by **wyrządzić sobie**
krzywdę



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska



Ministerstwo
Zdrowia

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



gdy tracimy kontrolę nad przyjmowaną rekreacyjnie substancją (alkohol, leki uspokajające, inne substancje psychoaktywne) **lub** czynnością (granie, oglądanie filmów, aktywność seksualna)

gdy przez dłuższy czas nie możemy wrócić do równowagi psychicznej po trudnych wydarzeniach (śmierć kogoś bliskiego, trudna sytuacja w pracy, traumatyczne wydarzenie, zachorowanie, zdarzenie w życiu osobistym itd.)

gdy mamy **dolegliwości fizyczne bez identyfikowalnej przyczyny somatycznej:** sercowe, żołądkowo-jelitowe, duszności, bóle głowy i inne, zmiany apetytu (nadmierny lub obniżony)

KIEDY SZUKAĆ POMOCY?

gdy mamy przedłużające się **problemy ze snem**, nie ustępujące mimo zastosowania zasad higieny snu i rytmu okołodobowego; najczęściej pojawiają się trudności:

- z zasypianiem
- zwiększone lub zmniejszone zapotrzebowanie na sen
- wybudzanie się w nocy lub nad ranem
- senność w ciągu dnia



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska



Ministerstwo
Zdrowia

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



O autorce



lek. Magdalena Flaga-Łucziewicz

Specjalistka psychiatra, psychoterapeutka, liderka grup Balinta. Interesuje się zdrowiem psychicznym lekarzy innych pracowników zawodów pomocowych. Prowadzi jedyną w Polsce Poradnię Zdrowia Psychicznego dla Lekarzy i Studentów Medycyny (przy NZOZ Centrum Terapii Dialog w Warszawie). Pełnomocniczka ds. zdrowia lekarzy i lekarzy dentyistów Okręgowej Izby Lekarskiej w Warszawie oraz Naczelnej Rady Lekarskiej. Orędowniczka walki ze stygmatyzacją w psychiatrii, szczególnie w środowisku medyków.



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**



**Ministerstwo
Zdrowia**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

