**Czy mój problem to problem? Czyli kiedy skorzystać z psychologicznej infolinii ?**



Fot. Freepik.com

Kiedy rozważamy możliwość skorzystania z pomocy psychologa, może pojawić się niepewność, czy mój problem to w ogóle problem. Czy może to, z czym się zmagam to coś normalnego? A może to stan przejściowy i za niedługo wrócę do równowagi? Czy aby na pewno taka sprawa wymaga konsultacji? A może jest to normalna reakcja na nienormalną sytuację? Przy takich wątpliwościach warto odpowiedzieć sobie na pytanie: Czy ta sprawa dotyczy moich emocji, myśli, relacji z innymi ludźmi, związków albo jakkolwiek związanego z psychiką problemu? Jeżeli odpowiemy twierdząco na pierwsze pytanie, to zadajmy sobie drugie: Czy ta sprawa powoduje cierpienie w moim życiu? Jeżeli na oba pytania odpowiemy twierdząco, to warto poważnie rozważyć skorzystanie z infolinii naszego psychologa.

Aby zobrazować proces przejścia przez powyższe dwa pytania, przedstawię hipotetyczną sytuację. Istnieje pewien Pan Jan. Pan Jan ostatnio nie może dogadać się z żoną, do kłótni dochodzi coraz częściej. Pan Jan nie wie, dlaczego te kłótnie ciągle trwają, czy to on coś robi nie tak, czy żona się zmieniła. Wie, że ostatnio jest bardziej pobudzony i trudno mu opanować swoje reakcje. Pan Jan przestaje spotykać się z przyjaciółmi oraz zaczyna mieć problemy ze snem, które do tej pory się nie zdarzały. Coraz częściej czuje silną złość, smutek a czasem obezwładniającą pustkę. Gdy pyta siebie: (1) czego ten problem dotyczy? Zauważa, że emocji, relacji z żoną, jak i negatywnych myśli, które kieruje w swoją stronę. Pyta więc siebie dalej: (2) Czy to wszystko powoduje, że cierpię, że jest mi źle? To pytanie wystarczyło, by Pan Jan poczuł, że potrzebuje wsparcia.

Niewiele się o tym mówi, ale seniorzy są szczególnie narażeni na depresję i objawy lękowe. Uważa się, że obniżony nastrój, rezygnacja i utrata zainteresowań są normalne w starszym wieku. Często są to jednak oznaki rozwijającej się depresji. Przeważnie pozostaje ona nierozpoznana i nieleczona, przez co jest bardziej niebezpieczna.

**W czy możemy pomóc?**

Nie każdy ma wiedzę psychologiczną, więc mamy prawo do skorzystania z psychoedukacji u specjalisty, nawet jeżeli problem nie dotyczy nas samych. Przykładowo chcielibyśmy się dowiedzieć jak lepiej komunikować się z partnerem/partnerką? Czujemy się osamotnieni, wykluczeni społecznie. Przejście na emeryturę i szybki postęp technologiczny często powodują, że czujemy się zagubieni, niepotrzebni, mamy wrażenie, że jesteśmy ciężarem dla swojej rodziny. Z tym wiąże się poczucie osamotnienia, niezrozumienia. W tym wypadku warto zastanowić się nad rozmową z psychologiem, która nie tylko może wzmocnić nasze poczucie własnej wartości , ale też być okazją do rozmowy, poczucia, że jesteśmy ważni i potrzebni.

Konflikty/ przemoc w rodzinie/ sąsiedztwie jak sobie z nimi radzić? Konflikty w rodzinie są nieprzyjemnym przeżyciem dla osób w każdym wieku. Osoby starsze mogą jednak znosić je wyjątkowo ciężko. Wynika to głównie z faktu, iż w jesieni życia każdy chciałby mieć spokój, by móc odpocząć po trudach wcześniejszych lat. Wiąże się to z naturalnym zmartwieniem, jakim są niesnaski wśród najbliższych. Mając dzieci i wnuki, pragniemy nawiązania z nimi zgodnych, bliskich relacji. Co zatem można zrobić, by zachować porozumienie między członkami rodziny? Zadzwoń pomożemy ułożyć na nowo Wasze relacje. Podamy cenne wskazówki jak efektywnie komunikować się z otoczeniem.

Chcielibyśmy porozmawiać bądź poradzić się kogoś, kogo obowiązuje tajemnica zawodowa. Psychologa obowiązuje przestrzeganie tajemnicy zawodowej. Ujawnienie wiadomości objętych tajemnicą zawodową może nastąpić jedynie wtedy, gdy poważnie zagrożone jest bezpieczeństwo klienta lub innych osób.

Ciekawi jesteśmy jak wspierać bliską nam osobę, która np. choruje na depresję. Dowiedzieć się co możemy zrobić, by jej pomóc? Nie próbuj rozwiązywać problemu samodzielnie. Depresja to poważna choroba, a twój podopieczny potrzebuje pomocy lekarza. Postaraj się przekonać go do wizyty u specjalisty , delikatnie porozmawiaj na ten temat z jego rodziną a najlepiej skontaktuj się z naszym psychologiem!

 Jak poradzić sobie z bezsennością?  [**Leczenie bezsenności**](http://www.gedeonmedica.pl/centrum-terapii/leczenie-bezsennosci) u psychologa polega na przyjrzeniu się tego typu lękom, trudnościom i wpływie psychiki na pogłębianie objawów i wypracowaniu metod, które pozwolą osobie z bezsennością lepiej zadbać o swój sen i zredukować, zamiast nasilać, objawy bezsenności. Specjalista pomoże Ci wypracować metody, które będą dla Ciebie skuteczne w walce z bezsennością.

Chcielibyśmy zgłębić swoją psychikę, swoje nieświadome mechanizmy i zainwestować w rozwój siebie.

 Mamy problemy z zaakceptowaniem dorosłości swoich dzieci -Syndrom opuszczonego gniazda. Okazuje się jednak, że dla większości z nas ten moment nie jest wcale radosny. Kiedy w końcu mamy czas wyłącznie dla siebie, dopada nas kryzys, bo oprócz tego, że nie potrafimy uporać się z uczuciem straty, nie wiemy ponadto, co zrobić z nadmiarem wolnego czasu. Tak dawno nie myśleliśmy o własnych potrzebach i celach, że zapomnieliśmy jak żyć bez dotychczasowego scenariusza. Do tego przełomowego wydarzenia można i trzeba się przygotować, jeśli chcemy cieszyć się życiem do późnej starości i uniknąć przykrych zawirowań rodzinnych i emocjonalnych. Podpowiemy Ci jak w skuteczny sposób zmienić swoje nastawienie do tego tematu.

Choroby - seniorzy często borykają się z różnymi chorobami. I choć wtedy zdecydowanie potrzebują lekarza specjalisty, warto jest również wziąć pod uwagę psychologiczne efekty: stres, napięcie emocjonalne, strach, zmęczenie.

Świadomość śmierci - na pewnym etapie senior musi pogodzić się ze śmiercią współmałżonka, rodzeństwa, przyjaciół. Rozmawianie na ten temat nawet z bliskimi osobami może być bolesne. Z kolei zignorowanie problemu często prowadzi do wywołania wielu negatywnych emocji i myśli u seniora. Rozmowa z psychologiem pomoże w łagodny sposób przejść cały etap żałoby.

Podsumowując, jest wiele powodów dla których warto skorzystać z pomocy psychologa. To czy się zdecydujemy, zależy w głównej mierze od nas samych. By sobie pomóc w podjęciu tej decyzji możemy skorzystać z kilku pytań. Wsparcie bliskich również może być w tym pomocne, ale może nas od tej decyzji również odsuwać. Rozmowa z psychologiem może być także pomocna w sytuacjach, które nie dotyczą naszego cierpienia. I na koniec by nie było wątpliwości:

Normalne jest to, że potrzebujemy poczuć się wysłuchani i zrozumiani, dlatego mamy prawo do skierowania się po pomoc do specjalisty jak i do zaufanych najbliższych osób gdy tego potrzebujemy. Nie jesteśmy sami!

