

Dominika Sas

JAK W OBECNYCH CZASACH POSTRZEGAMY WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE?



Źródło: <https://img4.dmtv.pl/uploads/201>

Spis treści

Spis treści.....	2
1. Choroby cywilizacyjne	3
2. Wsparcie.....	5
2.1. Wsparcie społeczne	5
2.2. Wsparcie instytucjonalne	6
3. Sprawozdanie z badania	7
3.1 Opis narzędzia badawczego	7
3.2 Opis grupy badawczej.....	7
3.3 Czy pomoc psychologiczna jest potrzebna? – opinie respondentów.....	9
3.4 Czy skorzystałbyś z pomocy psychologicznej? – wypowiedzi respondentów	10
4. Interpretacja wyników.....	12
5. Konkluzje	15
Bibliografia.....	21

1. Choroby cywilizacyjne

We współczesnym świecie pojęcie zdrowia psychicznego na przestrzeni lat zmieniało się kilkakrotnie. Dzięki wielu badaniom oraz wkładowi ciężkiej pracy w próbę odnalezienia nowych wyjaśnień, powstało wiele definicji, które można odnaleźć w prasie, książkach i artykułach naukowych. W XX wieku problemy z jakimi najczęściej spotykało się społeczeństwo, to np. choroby zakaźne takie jak grypa, gruźlica czy odra. W latach 1918-1920 odnotowano od 50 do 100 milionów przypadków zgonu z powodu hiszpanki – odmiany grypy H1N1. Zgony te stanowiły 3-5% populacji świata¹.

Zakażenia stanowiły centralne źródło problemów w społeczeństwie. Pod koniec XX wieku pojawiły się kolejne ciężkie choroby. W 1990 roku w Polsce odnotowano łącznie 42077 nowotworów złośliwych z tendencją rosnącą w porównaniu do lat poprzednich². Statystyki pokazują ogromny, narastający problem związany z nowotworami złośliwymi, podobnie jak z chorobami układu sercowo-naczyniowego, które do dzisiaj stanowią ok. 46% przypadków wszystkich zgonów w Polsce³. Schorzenia układu sercowo-naczyniowego są spowodowane m.in. czynnikami psychospołecznymi.

Według Polskiego Forum Profilaktyki psychospołeczne czynniki ryzyka chorób sercowo-naczyniowych to grupa różnych, ale powiązanych ze sobą wzajemnie czynników, które mogą wpływać na zwiększenie prawdopodobieństwa pojawienia się choroby sercowo-naczyniowej. Do czynników tych zalicza się cechy związane z rozwojem psychospołecznym, cechy związane z pozycją jednostki w społeczeństwie, stres spowodowany pracą, czy zespół stresu pourazowego⁴. Na portalu ResearchGate Eric Brunner z Uniwersytetu Londyńskiego, zastawiał się czy stopień izolacji społecznej oraz poczucie kontroli nad życiem mogą wpływać na prawdopodobieństwo częstych przypadków śmierci z powodu chorób takich jak cukrzyca. Badacz w swoim artykule zawarł rozważania na temat bezpośredniego związku między tymi czynnikami, a efektami w

¹ P.A.S. Johnson, J. Mueller., „Updating the accounts: global mortality of the 1918-1920 „Spanish” influenza pandemic”, „Bulletin of the History of Medicine”, PubMed 2002, s. 105–115,

² A. Kułakowski., Centrum onkologii- Instytut im. Marii Skłodowskiej Curie „Nowotwory złośliwe w Polsce w 1990 roku”, <http://onkologia.org.pl/publikacje/>, (dostęp: 06.09.2021r.)

³ Z. Strzelecki, prof. J. Szymborski, „Zachorowalność i umieralność na choroby układu krążenia a sytuacja demograficzna Polski” Rządowa Rada Ludności, grudzień 2015

⁴ Polskie Forum Profilaktyki Chorób Układu Krążenia, <http://polskieforumprofilaktyki.edu.pl/nadcisnienie.html>

postaci rozwoju choroby oraz zgonu⁵. Wymienione przypadłości otrzymały nazwę, którą postępujemy się do dzisiaj - Choroby cywilizacyjne. Według Centrum Patomorfologii w Krośnie to choroby szerzące się na całym świecie, spowodowane rozwojem cywilizacji. Częstość ich występowania zależy od stopnia rozwoju cywilizacyjnego społeczeństwa. Do najważniejszych chorób cywilizacyjnych w Polsce zaliczyli cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, nowotwory, otyłość, zaburzenia psychiczne oraz nerwice⁶. Zmiana trybu życia może zapobiegać bądź niwelować objawy już powstałej choroby. Centrum Dobrej Terapii (specjalistyczny ośrodek pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej) w celu zachowania homeostazy czyli zachowania stabilności wszystkich procesów zachodzących w organizmie, zaleca zmianę trybu życia poprzez zwiększenie aktywności fizycznej oraz wprowadzenie zasad prawidłowego odżywiania. Dzięki wprowadzeniu zaledwie dwóch zmian można znacznie poprawić swoją odporność, co przełoży się na zahamowanie rozwoju chorób XXI wieku⁷. W związku z aktualną zmianą funkcjonowania społeczeństwa w dobie globalizacji, która powoduje choćby wzrost tempa interakcji poprzez wykorzystanie technologii informacyjnych, co skutkuje nieograniczonym dostępem do bardzo szerokiego zakresu informacji, niełatwo jest poradzić sobie z ogromną ilością bodźców, które codziennie docierają do każdej jednostki w społeczeństwie. W XX wieku z wyżej wymienionymi chorobami cywilizacyjnymi radzono sobie za pomocą lekarstw, homeopatii, którą jako pierwszy zastosował w 1769 roku niemiecki lekarz Samuel Hahnemann⁸. Zaczęto poszukiwać również nowych rozwiązań. Wyłaniający się ruch społeczny w drugiej połowie XX wieku przyczynił się do rozpowszechnienia modelu biopsychospołecznego, który uwzględnia potrzeby ludzkie i postuluje konieczność zaspokojenia potrzeb biologicznych, psychicznych oraz społecznych, które razem tworzą holistyczne podejście zaproponowane przez Bluma i Lalonde'a, w 1973 roku⁹.

⁵ E. Brunner, ResearchGate, https://www.researchgate.net/publication/310440416_Social_organization_stress_and_health

⁶ NZOZ Centrum Diagnostyki Zakład Patomorfologii w Krośnie „Choroby cywilizacyjne” <http://www.e-histopatologia.pl/choroby-cywilizacyjne/choroby-cywilizacyjne>, (dostęp: 26.08.2021r.)

⁷ mgr. K. Stadnicka Centrum Dobrej Terapii „Zdrowy styl życia sposobem na choroby cywilizacyjne” <https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/zdrowy-styl-zycia-sposobem-na-choroby-cywilizacyjne/>, (dostęp: 26.08.2021r.)

⁸ J. Hoes „Homeopathie – totaalvisie op ziekte en gezondheid”, 2002

⁹ Czasopismo science wyd. 1977

2. Wsparcie

Wsparcie jest rozumiane wielorako. Może dotyczyć społeczeństwa, instytucji. Ma wiele zadań takich jak zmniejszenie stresu, ogólne podtrzymanie oraz tworzenie przynależności i bezpieczeństwa. Jest wartościowe zarówno dla naszego zdrowia jak i funkcjonowania w grupie, chroni jednostkę przed patologicznym wpływem sytuacji docierających z zewnątrz¹⁰.

2.1. Wsparcie społeczne

Wsparcie społeczne jest rozumiane jako ważny czynnik, wpływający na tzw. scenariusze biograficzne jednostek. Istnienie, oddziaływanie i dostępność takiego wsparcia wpływa na funkcjonowanie jednostki, na jej stosunek do problemów, a także na zdrowie, to jedna z definicji zaproponowanych przez J. Modrzewskiego w książce „Pomoc - wsparcie społeczne – poradnictwo. Od teorii do praktyki”¹¹. W kontekście niniejszej publikacji adekwatna staje się definicja wsparcia społecznego zaproponowana przez Helenę Sęk i Romana Cieślaka, którzy twierdzą, że to „Pomoc dostępna jednostce w sytuacjach trudnych. Zachowania pomocne w zaspokajaniu potrzeb w trudnych sytuacjach oferowane przez osoby znaczące i grupy odniesienia danej osoby”¹².

Doskonałym przykładem wsparcia społecznego, które można odnaleźć w rodzinie, jest Michael Jordan - koszykarz, który w swojej karierze został 6-krotnym zwycięzcą Ligi NBA, dwukrotnym mistrzem olimpijskim jako reprezentant USA oraz zawodnikiem, który pobił ok. 13 rekordów w tym sporcie¹³. Koszykarz nie wyobrażał sobie sukcesu bez swojego ojca Jamesa Jordana, który towarzyszył mu we wszystkich ważnych momentach. Wsparcie rodzica czuł m.in. kiedy uzyskał pierwsze mistrzostwo i trzymał puchar przytulony do ojca, płakał ze szczęścia. W roku 1993 ojciec Michaela został brutalnie zamordowany¹⁴ a legenda koszykówki będąc u szczytu swojej formy, postanowiła zawiesić karierę na ok. 2 lata.

¹⁰ K. Rudzińska „Wsparcie społeczne a jakość życia” emocje.pro <https://emocje.pro/wsparcie-spoeczne-a-jakosc-zycia/> (Dostęp: 12.10.2021r.)

¹¹ J. Modrzewski „Pomoc- wsparcie społeczne- poradnictwo. O teorii do praktyki” Toruń 2010

¹² H. Sęk (red.), R. Cieślak: *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*. Warszawa: PWN, 2005, s. 14–15.

¹³ Netflix „The last dance” 2020

¹⁴ „Michael Jordan. Życie” aut. R. Lasenby

2.2. Wsparcie instytucjonalne

W 2004 roku z sondażu prowadzonego przez CBOS wynika, że 14% badanych korzysta ze wsparcia ośrodków pomocy społecznej, a 17% badanych zgłosiło, że osoby z ich rodziny skorzystały z tego rodzaju pomocy. 9% udzielających odpowiedzi nie uzyskało takiego wsparcia. Badani jako przykład grup, które miałyby skorzystać z pomocy społecznej wskazali m.in. emerytów, osoby samotne, niepełnosprawnych, studentów oraz osoby ciężko chore¹⁵. W 2021r. w związku z epidemią koronawirusa ZUS przekazał pomoc dla społeczeństwa w ramach tarczy antykryzysowej w łącznej kwocie ok. 37,5 mld zł w tym w ramach zwolnienia ze składek - 15 mld zł oraz w formie świadczenia postojowego w wysokości 6,4 mld zł¹⁶.

Nie każdy posiada umiejętność odnajdywania pozytywnych aspektów sytuacji społecznej, finansowej, czy rodzinnej w jakiej się znalazł. Zmiany cywilizacyjne, w tym choroby, globalizacja, powodują presję, która coraz bardziej oddziałuje na społeczeństwo. Od początków Wundta, niemieckiego psychologa i filozofa, który przyczynił się do oficjalnych początków psychologii eksperymentalnej oraz Freuda, austriackiego neurologa i twórcy psychoanalizy, który z zamiłowaniem opisywał także marzenia senne, starano się szerzyć przekonanie, że z problemami natury psychicznej oraz biologicznej (lęki, nerwice natręctw, choroby cywilizacyjne, depresja) można radzić sobie dzięki wsparciu psychologicznemu. Na początku, kiedy ten termin rozwijał się wśród społeczności, były wykonywane próby wyjaśnienia objawów fizycznych, które mają bezpośrednie połączenie z psychiką. W 1939 roku doktor Wendell Johnson, amerykański psycholog, stworzył badanie, które miało pokazać, że jąkanie się ma podłoże psychologiczne¹⁷. Doktor prosił rodziców kilkorga swoich pacjentów - dzieci, o zgodę na udział w eksperymencie. Ci odmawiali z obawy przed tym jakie plany eksperymentalne ma Johnson oraz jakie efekty może przynieść dzieciom z i tak widocznym, problemem. Od eksperymentu minęło 82 lata, jednak dalej istnieje przekonanie, że psycholog może zagrozić naszemu zdrowiu, dobrostanowi zamiast pomóc. Powstało wiele stereotypów

¹⁵ Centrum Badania Opinii Społecznej „Opinie o pomocy społecznej ze środków publicznych” Warszawa, sierpień 2004

¹⁶ Dziennik Gazeta Prawna 19 września 2018r. źr. PAP
<https://praca.gazetaprawna.pl/artykuly/1265942,ilu-polakow-korzysta-z-pomocy-spolesczonej.html>, (dostęp: 06.09.2021r.)

¹⁷ M. Żurawska Poradnik Zdrowie „8 eksperymentów psychologicznych, które dużo o nas mówią” 18 grudnia 2018
<https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/8-eksperymentow-psychologicznych-ktore-duzo-o-nas-mowia-aa-jaJJ-aKgY-uX6q.html>, (dostęp: 26.08.2021r.)

dotyczących psychologów i psychoterapeutów takich jak np. psychologowie po kilku minutach rozmowy potrafią powiedzieć o człowieku wszystko, czy są niebezpieczni, ponieważ potrafią manipulować innymi¹⁸. Negatywne opinie zniechęcają osoby potrzebujące pomocy i te, które jej szukają. Dlaczego tak jest? Skąd biorą się takie przekonania?

3. Sprawozdanie z badania

Szukając odpowiedzi na nurtujące pytania, zrealizowano krótkie badanie sondażowe, w którym udział wzięły 52 osoby.

3.1 Opis narzędzia badawczego

W badaniu wykorzystano kwestionariusz własnego układu. Kwestionariusz składał się z dwóch krótkich pytań „Czy pomoc psychologiczna jest przydatna?” oraz „Czy skorzystałbyś z pomocy psychologa?” z prośbą o krótkie uzasadnienie swojej odpowiedzi. Pierwsze pytanie nie dotyczyło badanego wprost, aby mógł wyrazić swoje neutralne zdanie nie odnosząc się do własnych doświadczeń. Drugie pytanie zachęcało do odwoływania się do własnych doświadczeń i miało na celu sprawdzenie jak odbierane jest w przestrzeni publicznej wsparcie społeczne.

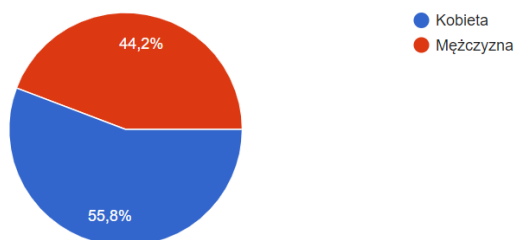
3.2 Opis grupy badawczej

W badaniu udział wzięły 52 osoby. Wśród respondentów przeważały kobiety z łącznym udziałem 55,8%, pozostała część to mężczyźni, którzy łącznie stanowili 44,2% respondentów (Wykres 1).

¹⁸ J. Boj Poza schematy pt. „Prawdy i mity o psychologach”
<https://pozaschematy.pl/2007/12/25/prawdy-i-mity-o-psychologach/> (dostęp: 25.08.2021r.)

Wykres 1 Wskaźnik płci osób wypełniających kwestionariusz

52 odpowiedzi



Źródło: Opracowanie własne

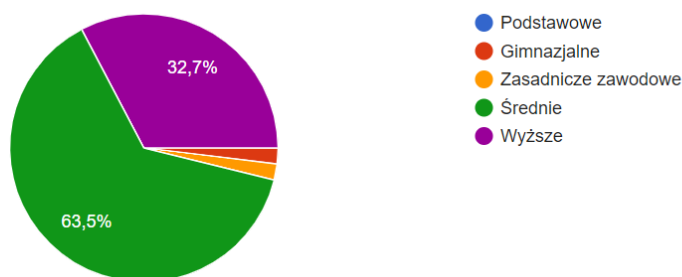
Wiek respondentów mieścił się w przedziale 18-50 lat. Przewagę ankietowanych stanowiły osoby z wykształceniem średnim (63,55%), oraz wyższym (32,7%). Niewielką grupę stanowiły osoby po szkole zawodowej (1,9%) i gimnazjum (1,9%). Tabela 1 przedstawia rozkład przedziału wiekowego oraz liczbę badanych, którzy udzielili odpowiedzi na pytania z kwestionariusza. Wykres kołowy 2 zawiera informację na temat procentowego udziału grup z określonym wykształceniem.

Tabela 1 Wskaźnik wieku wypełniających kwestionariusz

Wiek osoby badanej	Liczba respondentów
18	6
19	4
20	7
21	5
22	4
23	3
25	1
26	3
27	3
28	4
29	2
30	2
31	1
32	1
33	2
36	2
46	1
50	1

Źródło: Opracowanie własne

Wykres 2 Wskaźnik wykształcenia osób wypełniających kwestionariusz.



Źródło: Opracowanie własne

3.3 Czy pomoc psychologiczna jest potrzebna? – opinie respondentów

Spośród 52 badanych, 50 osób uznało, że pomoc psychologiczna jest w naszym społeczeństwie przydatna (w tym 10 osób odpowiedziało na pytanie twierdząco bez rozwinięcia swojej odpowiedzi). Tylko 2 osoby zaprzeczyły jakoby pomoc psychologiczna była potrzebna. Wypowiedzi respondentów przedstawia Tabela 2.

Tabela 2 Odpowiedzi na pytanie „Czy pomoc psychologiczna jest potrzebna” zawarte w kwestionariuszu.

Tak bo ludzie sobie nie radzą z problemami
Tak , każdy potrzebuje osoby która może pomóc poukładać sobie sprawy
Tak- to pytanie jest jak rzeka. Weźmy pod uwagę czynniki takie jak dostęp do pomocy psychologicznej w Polsce, a może jego brak. Psychiatria dziecięca= nie istnieje. Pomoc psychologa na NFZ-1,2 czekania. Jeśli nie to prywatnie 150 złotych godzina. Przy średniej płacy brutto w Polsce na poziomie 4 tysięcy brutto nie ma mowy o odłożeniu 600 złotych na psychologa. Dodajmy wysoki współczynnik samobójstw wśród młodych dzieci, brak pomocy ze strony szkoły. Co jest zrozumiałe, ponieważ na 600 osób w szkole mamy psychologa z lichym etatem 18-20 godzin tygodniowo. Kolejnym czynnikiem jest covid, izolacja, dużo czasu online itd. W najbliższych latach współczynnik depresji może wzrosnąć tak mocno, że będzie to nowa „cicha pandemia” bo kto mówiłby o depresji. Jednakże depresji w przeciwieństwie do covidu nie można przejść bezobjawowo. Śmiertelne żniwo zbiera tak samo dosadne i dobitne jak covid. I tu nie pomoże izolacja ani żaden Pfizer czy inne.
Tak- gdy masz problem a potrzebujesz porozmawiać z kimś kto ciebie nie będzie oceniał i osadzał. Psycholog, patrzy z innej perspektywy. Pomoże gdy masz problem. Są psychologzy z powołania lub psychologzy z przymusu.
Tak, nie ze wszystkim człowiek umie sobie sam poradzić i czasem spojrzenie z innej perspektywy pomaga zrozumieć daną sytuację jak i znaleźć lepsze rozwiązanie
Tak, ponieważ psycholog jest w stanie pomóc komuś w poradzeniu sobie z problemami
Tak, aby móc lepiej zrozumieć i poznać schematy swojego funkcjonowania, rozumowania oraz rozwiązać ewentualne problemy.
Tak, ponieważ człowiek może się otworzyć ze swoimi problemami na drugą osobę, zostać wysłuchanym co poprawia nasz stan psychiczny.
Tak, często pomaga rozwiązać nam problemy i spojrzeć na nie z innej strony.
Tak, ponieważ czasem osoba której dotyczy problem nie jest w stanie sama sobie pomóc. Natłok myśli ją przytłacza i potrzebuje osoby która ją zrozumie i pomoże
Tak. Nic ta osoba nie traci a może zyskać
Tak- Ponieważ nie wszyscy są w stanie poradzić sobie z różnego rodzaju traumami, przejściami niekiedy z samym sobą itp.
Tak, pomaga chociaż trochę zapanować nad lękami, emocjami etc.
Tak, niektórzy ludzie potrzebują pomocy innych osób aby poradzić sobie z problemami

Tak - głównie z dwóch powodów, 1szy, ponieważ w obecnych czasach jesteśmy bombardowani ogromną ilością informacji i z tego względu bez pomocy specjalisty bardzo ciężko funkcjonować normalnie, a drugi (chyba ważniejszy), ze względu na ogromny wzrost świadomości wobec chorób psychicznych, też więcej ludzi zwraca na nie uwagę, jak np. depresja która w końcu zaczęła być traktowana jak choroba
Tak, ułatwia zrozumienie samego siebie
Tak- jest możliwość wygadania się, osobiście pomaga mi przede wszystkim nie trzymać tych emocji w sobie. Terapeutycznie działa to, że ktoś mnie w końcu słucha
Jest zdecydowanie polecam przydatna - rozmowa jest jedną z najlepszych form terapii
Uważam, że jest, ponieważ nie każdy człowiek ma w sobie na tyle siły by zmagać się samodzielnie z problemami, zwłaszcza po traumie bądź jakimkolwiek ciężkim przeżyciu.
Tak-wiele osób zmagają się z problemami , których sami nie umieją rozwiązać
Tak, wiele osób nie potrafi poradzić sobie z problemami
Tak, ponieważ ważne jest dbanie o swoje zdrowie psychiczne.
Tak. Pozwala przekonać się, że problemy w rzeczywistości nie są tak wielkie jak się wydają gdy trzeba sobie z nimi radzić samemu.
Uważam, że tak. Powiem więcej, jest bardzo potrzebna, wiele ludzi nawet nie zdaje sobie sprawy jak dużo w ich życiu może zmienić dobry psycholog. Dzięki pomocy psychologicznej człowiek jest w stanie zmienić swoje życie na lepsze.
Moim zdaniem taka pomoc jest przydatna, wiele osób nie potrafi sama poradzić sobie ze swoimi problemami, nie ma wokół odpowiednich ludzi do których może zwrócić się z prośbą o radę i w takiej sytuacji psycholog jest w stanie odpowiednio pokierować taką osobą.
Tak, ponieważ bywają sytuacje, z którymi człowiek nie jest w stanie poradzić sobie samodzielnie i potrzebuje duchowego wsparcia, aby wyjść z dołka i nie doprowadzić do czarnego scenariusza takich załamań. Dodatkowo obecny rozwój technologii oraz doświadczenia pandemiczne, związane z dystansem społecznym, mocno oddaliły od siebie ludzi, a ludzka potrzeba życia w społeczeństwie jest nie do zastąpienia. Wydaje się więc oczywiste, że w dobie takiego osamotnienia, ludzie potrzebują kogoś, w kim widzą pewien autorytet, mają pewność, że ten ktoś ich nie wyśmieje, że ten ktoś wie jak rozmawiać i jak pomóc. Często bywa, że znajdujemy to u psychologów.
Tak. Uważam, że w niektórych przypadkach może to uratować komuś życie, zdrowie, relacje z bliskimi
Tak, jeśli trzeba było rozstać się z nowiutką 200-konną Asterką, bądź 500-konną M5
Tak, ponieważ nie raz nie możemy dać sobie rady ze swoimi problemami. Zaburzone zdrowie psychiczne sprawia dużo problemów.
Tak. Pomoc psychologa jest przydatna w celu naprowadzenia pacjenta na rozwiązanie problemu. Dodatkowo może pomóc wyjaśnić nam nasze zachowanie bądź innych.
Tak - pomaga uporać się z problemami, psychiką, myśleniem itp.
Tak, bo nie każdy wie co się z nim dzieje (emocjonalnie i psychicznie)
Tak, czasem ciężko jest poradzić sobie samemu z własnymi problemami.
Tak - pozwala ułożyć swoje problemy i rzucić na nie świeże spojrzenie. Daje również pole by skierować pacjenta do psychiatry bądź na terapię. Na pewno nie krzywdzi
Tak, w obecnych czasach nie ma ludzi czujących się w pełni dobrze psychicznie
Tak, zdrowie psychiczne jest równie ważne jak zdrowie fizyczne
Tak, ludzie studiują psychologię, aby ułatwić zwykłym psychologicznym laikom przepracowywanie swoich problemów, których często sami nie są nawet świadomi
Tak - skoro istnieją problemy natury psychologicznej, potrzebna jest również pomoc w tej dziedzinie
Tak ponieważ wiele osób nie umie radzić sobie ze swoimi problemami
Tak ponieważ ból psychiczny jest gorszy od fizycznego i o wiele ciężiej go wyleczyć. Dlatego pomoc psychologa jest przydatna.

Źródło: Opracowanie własne

3.4 Czy skorzystałbyś z pomocy psychologicznej? – wypowiedzi respondentów

W odpowiedzi na to pytanie, 38 badanych odpowiedziało, że skorzystałoby z pomocy psychologa, zaś 13 osób stwierdziło, że z pomocy nie skorzystałoby. Jeden z badanych nie potrafił określić swojej odpowiedzi. Spośród respondentów udzielających odpowiedzi - 13 osób nie uzasadniło swojego stanowiska. Wypowiedzi badanych przedstawia Tabela 3.

Tabela 3 Odpowiedzi na pytanie „Czy skorzystałbyś z pomocy psychologicznej?” zawarte w kwestionariuszu.

Tak x13
Nie
Tak- uważam, że każdy z nas powinien mieć dostęp do psychologa. Nosimy багаż emocjonalny z obecnego życia lub młodości i czasu dorastania. Pomimo usilnych starań rodziców czy opiekunów każdy z nas doświadczył zawodu, traumy, obniżonego nastroju etc. W związku z tym nosimy nasze doświadczenia w sobie i później przenosimy je na osoby otaczające nas na co dzień. Dlatego też podstawa zdrowego życia z drugą osobą i samym sobą jest stabilizacja psychiczna i w związku z tym z chęcią z takiej pomocy skorzystałbym, aby naprawić to co nienaprawione i powstałe w przeszłości.
Tak. Niejednokrotnie w życiu zastanawiałem się nad skorzystaniem z pomocy psychologicznej, kiedy myślałem, że z pewnymi rzeczami sobie nie poradzę. Na szczęście po dłuższym czasie udawało mi się rozwiązywać swoje problemy psychologiczne samodzielnie, natomiast jeżeli zdarzyłaby się sytuacja, w której pomoc psychologiczna byłaby koniecznością, nie miałbym problemu by z niej skorzystać.
Osobiście nie skorzystałbym. Raczej ułożyłem swoje życie w odpowiedni sposób i nie mam zbyt wielu powodów do wizyty u psychologa. Z problemami natury psychologicznej staram się radzić sam, choć mam wielu znajomych jak i wąskie grono przyjaciół do których zawsze mogę zwrócić się z prośbą o radę i podyskutować nad różnymi rozwiązaniami swoich problemów.
Tak, żeby móc pracować nad sobą i swoimi słabościami, zrozumieć procesy i zachowania ludzkie, dzięki którym mogę poprawić swoje podejście do życia i ludzi oraz wyeliminować pewne braki i złe nawyki w moim zachowaniu i rozumowaniu funkcjonowania ludzi.
Tak - uważam, że każda osoba raz na jakiś czas powinna udać się do psychologa w celu zwykłej konsultacji swoich zachowań, a z ewentualnej pomocy powinno się korzystać, bo to po prostu ułatwiłoby życie
Nie - Próbowałam, rozczarowałam się zarówno brakiem możliwości dostania się do specjalisty jak i samymi specjalistami u których byłam prywatnie, więc w tym momencie raczej nie.
Tak- korzystałam z psychologa, gdy zmarli moi rodzice, miałam ciężki czas. Psycholog pomógł mi podnieść pewność siebie, lepiej się żyje gdy wiesz że to nie twoja wina.
NIE, trudno było by mi podjąć taką decyzję w związku z koniecznością otwartego kontaktu z psychologiem. Szczere rozmowy o emocjach, obawach etc. są dla mnie trudne.
Tak ponieważ nie każdy problem nie każdą sytuację idzie pomóc sobie samemu Są problemy z którymi bez pomocy kogoś wykwalifikowanego nie da się rozwiązać
Myślę, że tak. Jeśli nie byłabym sama sobie w stanie pomóc i czułabym się bezradna być może skorzystałbym z pomocy psychologicznej.
Tak. Trudno jednak odpowiedzieć dlaczego, ponieważ nigdy nie byłem zmuszony. Podejrzewam, że w sytuacji podbramkowej - udałbym się.
Nie, do tej pory miałam złe doświadczenia z psychologami, którzy nic nie mówili i nie potrafili pomóc i tylko brali za to kasę
Nie ponieważ mam dość silną psychikę i umiem poradzić sobie Oraz dzięki edukacji wiem jak przeżyć traumy sama
Tak, jeśli czułbym potrzebę uzyskania pomocy od psychologa bez wahania bym się zdecydował :)
Tak, chętnie porozmawiałabym z kimś profesjonalnym na temat swojego życia i problemów.
Tak, nie jest to powód do wstydu ale na chwilę obecną nie odczuwam takiej potrzeby
Tak, ponieważ potrzebuje by specjalista pomógł mi poukładać pewne rzeczy w głowie
Tak, w momencie gdybym czuł, że z moim zdrowiem psychicznym nie jest najlepiej
Tak jeślibym miał problem z którym nie byłbym sobie samodzielnie poradzić
Nie, nie byłam nigdy w takiej sytuacji aby taka pomoc była mi potrzebna
Nie, mimo tego że czuję taką potrzebę, boję się do tego przyznać
Tak - korzystam od 6 lat i moje życie zmieniło się o 180 stopni
Tak, bo kilka dni temu musiałem samochód oddać
Nie, ponieważ aktualnie nie potrzebuję pomocy psychologa
Tak, bo psycholog wie co dzieje się w naszej psychice
Nie. Ciężko trafić na kogoś kompetentnego.
Tak, ponieważ moja poprzednia odpowiedź :)
Nie. Nie mam aż tak wielkich problemów ;-)
Tak, korzystałam.
Tak - gdyby zachodziła taka konieczność
Nie wiem, waham się.
TAK - jeśli czułabym taką potrzebę
Nie - z problemami radzę sobie sam
Tak, jeśli pojawiłby się problem
Tak, jeśli byłaby taka potrzeba.
Nie, nie miałam takiej potrzeby

Tak i korzystam
Korzystam.

Źródło: Opracowanie własne

4. Interpretacja wyników

Wśród badanych przewagę stanowiły kobiety. Według badań prowadzonych przez SWPS 2/3 odbiorców prasy oraz portali plotkarskich to kobiety. W badaniu stworzonym przez Instytut LB Medical sprawdzono, że prawie 27% kobiet wykorzystuje social media do zaspokojenia chęci przynależności do grupy społecznej, co również przekładało się na częstotliwość wypełniania ankiety do badania¹⁹.

Osoby, które wypełniły ankietę najczęściej były w wieku 18 i 20 lat. Może to wynikać ze sposobu przekazania ankiety- za pomocą strony internetowej. Pokoleniem, do którego zaliczają się osoby w przedziale wiekowym 18-20, to tzw. Pokolenie Z, czyli osoby urodzone pod koniec lat 90 do pierwszej dekady XXI wieku²⁰. Pokolenie zostało uznane za pierwsze urodzone w czasach cyfryzacji, gdzie dostęp do komputerów, telewizorów kolorowych stał się powszechny. Stąd Z jest od początku życia oswojone z tym jak posługiwać się urządzeniami cyfrowym, co może stanowić główny powód frekwencji osób w tym przedziale wiekowym- posiadają łatwość komunikowania się za pomocą narzędzi wirtualnych.

W latach 1978-2002 według wyników spisu powszechnego poziom wykształcenia Polaków systematycznie wzrastał²¹, jednak z badań prowadzonych w latach 1994-2009 wynikało, że ok. 39% uważało, iż nie zrealizowało planu odnoszącego się do zadowalającego poziomu wykształcenia²². Większość osób, które zakończyły edukację na poziomie szkoły podstawowej nie były zadowolone ze swojego poziomu wykształcenia, natomiast najczęstszych odpowiedzi potwierdzających spełnienie pod względem edukacji, udzielały osoby z wyższym wykształceniem. W jednej z korporacji w Melbourne w Nowym Jorku

¹⁹ Badanie stanu zdrowia psychicznego Polek przeprowadzone na zlecenie Instytutu LB Medical. Badanie zostało zrealizowane w dn. 3-9 grudnia 2020 przez agencję SW Research metodą wywiadów indywidualnych (IDI online) za pośrednictwem aplikacji ZOOM z wykorzystaniem kamer internetowych.

²⁰ M. Pawłowska „Generacja Z. Młodzi, otwarci, wychowani w dobrobycie, żyjący w świecie wirtualnym, skazani na kryzys” 27 marca 2013
<https://natemat.pl/55617,generacja-z-mlodzi-otwarci-wychowani-w-dobrobycie-zyjacy-w-swiecie-wirtualnym-skazani-na-kryzys> (dostęp: 25.08.2021r.)

²¹ Główny Urząd Statystyczny „Rocznik demograficzny 2009”, Warszawa 2009

²² Por. komunikat CBOS „Efektywność wykształcenia w opinii społecznej”, listopad 1994.

przeprowadzono badanie dotyczące pewności siebie na różnych etapach edukacji²³. Wyniki pokazały, że osoby, które prezentują pewność siebie mają większe szanse na awans oraz wyższe zarobki. Badanie na potrzeby tejże publikacji pokazało, że osoby z wyższym wykształceniem chętnie dzieliły się swoimi opiniami na zadane pytania i konkretnie uzasadniały odpowiedzi na postawione im pytania. Osoby z wykształceniem średnim były najbardziej aktywne, co może wynikać z etapu rozwojowego w jakim się znalazły. Rozwój w wieku nastoletnim jest głównie nastawiony na potrzebę wyrażenia swojego zdania oraz towarzyszących mu emocji, którym będzie towarzyszyła akceptacja²⁴.

Zdecydowana większość badanych uznaje przydatność pomocy psychologicznej. Jeden z popularnych eksperymentów w dziedzinie psychologii stworzyła Jane Eliot. Podzieliła szkolną klasę na 2 grupy, pierwsza z nich miała tylko niebieską tęczaówkę oka, druga grupa, to pozostałe kolory tęczaówki. Kobieta zaznaczyła na początku badania, że dzieci z niebieskimi oczami są lepsze. Po pewnym czasie zauważono, że dzieci niebieskookie przejawiają chęć pokazania wyższości nad drugą grupą i agresywne zachowania. W drugiej części eksperymentu autorka odwróciła role dzieci, aby pokazać, że dyskryminowany może być każdy i nie ma znaczenia kolor skóry czy oczu²⁵. Dzisiejsza pomoc psychologiczna zdecydowanie odnosi się do przytoczonego eksperymentu, ze względu na podobne problemy ostatniej dekady, gdzie odmiennosc jednostki jest powodem do dyskryminowania, wyśmiewania, odrzucenia, co prowadzi do poczucia osamotnienia, wstydu i ukrywania emocji. Zadaniem badaczki, to jeden z powodów, który mógł przyczynić się do twierdzących odpowiedzi na pytanie w kwestionariuszu.

Zaledwie 2 badanych udzieliło odpowiedzi zaprzeczającej, aby pomoc psychologiczna była potrzebna w dzisiejszym społeczeństwie. Odpowiedź potwierdziła jedna kobieta, oraz jeden mężczyzna. W ostatniej dekadzie zauważalna staje się chęć pokazania równości płci. Każdy ma te same prawa, może wykonywać zawód tancerza bądź pracownika branży budowlanej niezależnie od tego czy urodził się kobietą, czy mężczyzną. Rozporządzenie ogólne 2014-2020 wprowadziło zasadę równości szans płci, która mówi o zapobieganiu wszelkiego

²³ University of Melbourne „Pewność siebie wyznacznikiem sukcesu” Ministerstwo Edukacji Narodowej

²⁴M. Komorowska Poznań 2020 „Jak zmienia się mózg nastolatka”

<https://toleri.pl/jak-zmienia-sie-mozg-nastolatka/>, (dostęp: 25.08.2021r.)

²⁵ Suprime mind, „Eksperyment Jane Eliot”, 16 stycznia 2012

<https://reaperlair.wordpress.com/2012/01/16/badanie-jane-elliott/> (dostęp: 26.08.2021)

rodzaju dyskryminacji. Odpowiedzi mogą być potwierdzeniem postępu równouprawnienia. Każdy chce być tak samo niezależny, silny i radzić sobie ze swoimi problemami samodzielnie, ale jednocześnie coraz częściej bez pomocy zostają obydwie grupy. Ekspertyza WHO pokazuje, że to kobiety chorują na depresję 2 razy częściej, jednak mężczyźni z Polski 6-krotnie mają udane próby samobójcze. Choroba dotyka 350 milionów osób na świecie, a do grupy zaliczani są zarówno kobiety jak i mężczyźni. Mimo rozpowszechnianej promocji zdrowia i stale powiększającego się grona specjalistów w 2030 roku depresja może zostać najgroźniejszą chorobą.

Odpowiedzi na pytanie odnoszące się do tego, czy jednostka sama skorzystałaby z pomocy psychologicznej zawierała wyjaśnienie odnoszące się do doświadczeń z dzieciństwa, okresu dorastania, trudnych momentów związanych ze śmiercią osoby bliskiej czy trudnością związaną z rozstaniem się z cennymi dla nas przedmiotami. Każdy z tych czynników skłoniłby badanego do udania się po pomoc. Każdy z opisanych problemów jest ważny i odmienny.

Odpowiedzi odnoszące się do niechęci związanej z wizytą w gabinecie psychologa była uzasadniana trudnością związaną ze znalezieniem specjalisty, który skutecznie poprowadzi terapię, oraz nie skupi się jedynie na pobieraniu opłaty za wizytę.

W jednej z odpowiedzi zostały podważone kompetencje specjalistów, którzy proponują swoje usługi. Zawód psychologa jest objęty ustawą z dnia 8 czerwca 2001 roku o zawodzie psychologa oraz samorządzie zawodowym psychologów²⁶. Są w niej zawarte informacje o tym kto może wykonywać zawód oraz kto sprawuje kontrolę nad grupą, która go praktykuje. Ośrodek Kontroli Obywatelskiej opublikował artykuł Marty Nowak, która zajmuje się opisywaniem tematyki zdrowia, odnoszący się do braku kontroli nad zawodem psychologa. Ustawa, która została opublikowana w 2001 roku faktycznie została wdrożona w życie w 2006 roku, kiedy Polska wchodząc do Unii Europejskiej w 2004 roku powinna ją zmienić. Zmiana nie nastąpiła do tej pory. Od tego momentu nie wprowadzono żadnych rozporządzeń, które mają odpowiadać za kontrolę listy psychologów. Coraz częściej poruszany jest temat błędów, które mogą zdecydować o przyszłości człowieka, której nie będzie można już odwrócić. 5 grudnia OZZ psychologów spotkało się z Rzecznikiem Praw Obywatelskich, gdzie została zwrócona uwaga również na zbyt niskie płace w sektorze publicznym, które zmuszają do przeniesienia

²⁶ Ustawa z 8 czerwca 2001 roku o zawodzie psychologa i samorządzie zawodowym psychologów http://ozzp.org.pl/images/do-pobrania/ustawa_o_zawodzie_psychologa.pdf, (dostęp: 06.09.2021r.)

się do sektora prywatnego. ²⁷Skutkiem jest niski dostęp pomocy wykwalifikowanych pracowników dla dużej części społeczeństwa, której nie stać na pomoc psychologiczną.

5. Konkluzje

Depresja, która jest uznawana za chorobę cywilizacyjną przez lata była bagatelizowana. Nie dopuszczano do siebie myśli, że problemy ze snem nie są spowodowane jedynie niezdrowym trybem życia a zaburzenie koncentracji to nie efekt lenistwa i wymówek od obowiązków. Dzięki WHO ogólnoswiatowa promocja zdrowia znacząco poprawiła się. Obecnie depresja jest uważana za poważną chorobę, która może mieć tragiczne skutki. Stąd rodziny, przyjaciele zwracają większą uwagę na zachowanie swoich bliskich i interweniują w przypadku nieprawidłowości. Dzięki temu pomoc psychologiczna od wielu lat straciła miano niepotrzebnej oraz wstydlivej. Coraz częściej mówimy o terapii wprost, chcemy podzielić się pozytywnymi efektami, które mogą pomóc tym, którzy jeszcze nie odważyli zrobić się pierwszego kroku. Obecnie dotyczy to wszystkich chorób XXI wieku - Otyłość, cukrzyca nie powstają jedynie ze względu na czynniki fizyczne, ale także czynniki psychiczne, które należy leczyć łącznie. Leki mogą załagodzić objawy, ale tylko w połączeniu ze świadomą pracą nad swoją psychiką na terapii, w połączeniu z dobrodziejstwami medycyny, uda się osiągnąć bardziej trwały efekt w walce z chorobami cywilizacyjnymi. Najważniejszym etapem jest zapanowanie nad stresem, , który wywoływany jest przez ogromną ilość czynników i stresorów każdego dnia.

Warto skupić się na pojęciu zdrowia. Termin ten można interpretować indywidualnie tak jak pokazują przytoczone definicje. Niektórzy uważają, że jedynie zdrowe odżywianie i sport mogą zapewnić pożądany dobrostan, inni wolą skupić się na swoim zdrowiu duchowym podążając za wybraną przez siebie religią, ale również codzienne techniki relaksacyjne mogą pomóc w osiągnięciu dobrostanu. Uważam, że każdy powinien określać swoje zdrowie według indywidualnych potrzeb i wyznaczyć priorytety, które pozwolą mu czuć się dobrze. Złotym środkiem jest połączenie wszystkich sfer życia, zarówno fizycznej, psychicznej jak i duchowej. Harmonia, którą możemy uzyskać, dzięki takiemu połączeniu, nazywamy homeostazą.

²⁷M.K. Nowak OKO.Press „Każdy może się ogłosić psychologiem. Żadnej Kontroli Ustawa jest martwa”
9 grudnia 2018

<https://oko.press/kazdy-moze-sie-oglosic-psychologiem-zadnej-kontroli-ustawa-jest-martwa/>, (dostęp: 06.09.2021r.)

Równowaga, która pozwala nam utrzymać wysoki poziom energii do codziennego funkcjonowania jest niezbędna to pełni możliwości naszego organizmu. Bez jednego z fundamentów równowagi staje się zaburzona dlatego tak ważne jest, aby dbać o balans zarówno dla naszego, ciała, duszy oraz psychiki.

W związku z niezliczoną liczbą artykułów zamieszczanych na wielu stronach internetowych ciężko zweryfikować poprawność danych, które są podawane do wiadomości. Wpisom często brakuje bibliografii, która potwierdza ich rzetelność. Twórcy wpisów nie są wykształceni w kierunku, który opisują i nie popierają swoich tez dowodami w postaci badań przeprowadzonych przez profesjonalistów. Internet powoli staje się źródłem, bardziej wiarygodnym od specjalistów dla wielu jednostek. Jest do niego szeroki dostęp a społeczeństwo wierzy, że to co w nim zawarte jest sprawdzone. Nie zawsze tak jest. Źródła internetowe zawierają cenne informacje na temat zaburzeń i chorób, które mogą nas spotkać, zawarte są informacje o metodach leczenia, objawach, przyczynach powstania danej jednostki. Nie warto jednak stawiać samodzielne diagnozy niezależnie od podejrzenia zaburzenia psychicznego czy choroby danego organu. Specjaliści na podstawie wywiadu, szeregu badań oraz uzyskanej wieloletniej wiedzy i doświadczenia, są w stanie pomóc znajdując odpowiednie środki, które wyleczą a przynajmniej zminimalizują, to z czym zmagamy się w danym momencie. Postawienie samodzielnej, błędnej diagnozy może mieć dla nas negatywne skutki, przysparzając dodatkowy stres, który może pogorszyć nasz stan. Powoli świadomość społeczeństwa wzrasta i również z mojego badania wynika, że coraz więcej osób jest świadome, że udanie się do specjalisty jest niezmiernie ważne.

Ludziom dzisiejszych czasów często brakuje odwagi szczególnie jeśli chodzi o rozmowę na temat przeszłości, obaw i lęków. O ile w badaniu odpowiadający uznali niemal jednogłośnie, że pomoc psychologiczna jest potrzebna, to znacznie więcej z nich nie udałoby się do specjalisty samodzielnie. Może to wynikać z promocji zdrowia, która stale się rozwija, a więc uświadamia o skali problemu w dzisiejszych czasach, jednak nie przekonuje części społeczeństwa. Dalej panuje przeświadczenie, że ludzie są na tyle silni, aby poradzić sobie ze wszystkim samodzielnie. Chcielibyśmy osiągać jak najlepsze wyniki, uczyć się, poznawać nie robiąc przy tym przerwy w przekonaniu, że nie jest potrzebna. W rzeczywistości nasz poziom energii może drastycznie spaść a bez regeneracji organizm może nie unieść ciężaru jaki sami sobie narzucamy, co będzie skutkowało w przyszłości pogorszeniem naszego dobrostanu. Nie

ma nic złego w chęci rozwoju, ale w tej drodze ważne są osoby, które pomogą nam z przeszkodami na drodze, nagromadzonymi emocjami a nawet trudnymi wyborami. Nigdy nie musimy zostawać z tym sami. Ludzie naturalnie żyją w grupie, gdzie każda jednostka ma swoje zadania. Od początku w rodzinie są osoby odpowiedzialne za opiekę nad potomstwem oraz zapewnieniu bezpieczeństwa i schronienia. Wkraczając w dorosłe życie warto pamiętać, że o tą pomoc zawsze można poprosić, bo nie tylko na etapie wczesnych lat jest potrzebna.

Przez wysokie ceny wizyt u psychologów, źródła ogólnodostępne mogą stanowić jedyny dostęp do wiedzy, która w złej interpretacji może przyczynić się do samodzielnie stawianych błędnych wniosków i nieprawidłowego postępowania. Dlatego tak ważne jest udanie się do specjalisty, który za pomocą odpowiednich narzędzi takich jak testy, kwestionariusze psychologiczne oraz diagnoza, będzie mógł ocenić faktyczny stan osoby i dostosować terapię, która przyniesie zamierzone efekty. Pracownicy w dziedzinie psychologii przeszli szereg praktyk i pozyskali wiedzę, która nie może równać się ogólnodostępnym źródłom. W celu rozwiązania problemów finansowych warto poszukać specjalisty, który pracuje w Narodowym Funduszu Zdrowia. Stereotypem jest, że państwowe organy posiadają niewykwalfikowany personel. Zarówno na prywatnej jak i państwowej wizycie można spotkać specjalistę, który pomoże nam z określonym problemem lub nie. Nie wynika to z braku kompetencji, ale różnic jakie reprezentujemy sobą jako ludzie. Zanim znajdziemy odpowiedniego specjalistę, który będzie dla nas odpowiedni i godny zaufania, może minąć wiele czasu, ale warto poszukiwać dla naszego dobra. Metoda prób i błędów może opłacić się znalezieniem osoby, która ułatwi nasze życie i znajdzie rozwiązanie na które czekamy.

Wyniki badania wskazują, że więcej kobiet niż mężczyzn wzięło udział w badaniu. Chęć wypowiedzi kobiet na temat pomocy psychologicznej może wynikać z mniejszej samoakceptacji płci. Zarówno kobiety jak i mężczyźni są wystawieni na ocenę, jednak to „płeć piękna” gorzej radzi sobie z przyjmowaniem jej ze względu na promowany przez wiele lat kult ciała, wzorowy charakter, który stworzyły inne kobiety za pomocą portali społecznościowych m.in. Instagram, który pokazywał głównie wyidealizowane życie, gdzie nie było miejsca na nieułożone włosy, czy twarz bez pełnego makijażu. Ideału zaczęto poszukiwać na ulicach zapominając o indywidualności i unikatowości każdej jednostki. To może być wołanie o pomoc i zwrócenie uwagi na kompleksy z jakimi borykają się na co dzień, lękiem, który wynika z fałszywego obrazu reszty wyidealizowanego społeczeństwa. Po kilku latach wróciły czasy,

kiedy zaczęto pokazywać sztuczne elementy rzeczywistości i zamieniać je na piękno biorące się z natury. Kobiety znowu zaczęły z dumą pokazywać swoje ciała nie czekając już na oceny innych. Nie każdy potrafi oddzielić te 2 światy i pogodzić się z tym, że nie wszystko będzie wyglądało tak jakbyśmy sobie tego życzyli, ale warto zaważczyć o swoją samoakceptację i uczyć się jej każdego dnia. Tysiące kobiet, które popadły, na skutek chęci udoskonalenia się, w zaburzenia odżywiania takich jak anoreksja czy bulimia wygrały swoją walkę z zaburzeniami dzięki specjalistom, którzy pomogli im wraz z bliskimi szanować swoje ciało oraz pokazały czym jest zdrowa równowaga. Liczę na to, że tych wygranych przypadków na świecie będzie coraz więcej.

Mimo wysokich wyników potwierdzających chęć udania się do specjalisty, gdy będzie ona potrzebna, pojawiło się kilka odpowiedzi ustosunkowanych negatywnie do pomocy psychologa. Mimo wieloletniej promocji zdrowia oraz prowadzeniu dodatkowych inicjatyw w Polskich szkołach, zakładach pracy, dalej pojawiają się jednostki, które wolą radzić sobie ze swoimi problemami samodzielnie. Jako uzasadnienie najczęściej podawane były złe doświadczenia związane ze specjalistą. Mimo zadowalającej liczby psychologów i psychoterapeutów w kraju coraz częściej zdarzają się poważne błędy w wykonywaniu tej profesji. Może to wynikać ze wspomnianego braku kontroli, który powinien być sprawowany w każdym zawodzie, szczególnie tych od których zależy ludzkie życie. Płace specjalistów w Polskiej Służbie Zdrowia przekładają się również na poziom motywacji pracowników, co może wpływać na poziom pracy. Postawienie diagnozy jednego Klienta wymaga ogromu pracy, skupienia i pokładów energii, aby mieć pewność, że przekazana informacja jest rzetelna, zgodna z prawdą. Do zawodu psychologa, jak z resztą do każdego innego, powinni przystępować ludzie, którzy traktują to równocześnie jako swoją pasję oraz powołanie. Natomiast problemy finansowe, które okupowane są mimo wszystko ciężką pracą znacznie demotywują specjalistów do pracy na najwyższym poziomie. Mam nadzieję, że niedługo zawód psychologa będzie bardziej doceniany, a osoby chcące pomagać innym zostaną odpowiednio wynagrodzone za trud, który wkładają w pomoc innym.

Warto rozważyć i odpowiedzieć na pytanie: jak zachęcić zarówno dzieci jak i dorosłych do wizyt u specjalisty. Już na wczesnym etapie rozwoju u niektórych dzieci można zauważyć problemy jakimi są zaburzenia uwagi, nadrucliwość, ataki agresji, paniki. Objawy znacznie utrudniają kontakty z rówieśnikami mimo to są często bagatelizowane przez rodziców, którzy

potrafią znaleźć wyjaśnienie na każde zachowanie dziecka, najczęściej uważa się, że jest po prostu niegrzeczne bądź postrzegane przez innych jako niewychowane. Brak reakcji na samym początku może przynieść tragiczne skutki w przyszłości np. znęcanie się nad innymi, samookaleczanie, myśli samobójcze. Przykłady są bardzo skrajne natomiast bagatelizowanie małego problemu może przerodzić się w poważne patologiczne zachowania, dlatego warto się im przyglądać. W XII wieku psycholog i jego usługi to nie wstyd a wręcz przeciwnie, powód do dumy z siebie i bliskich, którzy są świadomi i chcą dla swojego zdrowia jak najlepiej. Nad zaburzeniami można pracować a rozmowa pomaga w zrozumieniu problemu, który nas dotyczy. Przede wszystkim powinno się uświadamiać najmłodszym kim jest psycholog, dlaczego pomaga dzieciom i dorosłym. Wyjaśnienia rodziców są dla dzieci najbardziej wiarygodne i cenne, traktują ich jak największy autorytet, mogą przedstawić świat jako piękny i przyjazny, co daje dorastającym młodym ludziom odwagę oraz chęć jego odkrywania, która da pozytywny efekt w przyszłości. Dzieci, którym przedstawiamy świat jako nieprzyjazny, niebezpieczny będą zamykały się w sobie, separowały od społeczeństwa, co może przyczynić się do powstania wielu zaburzeń psychicznych nawet kiedy nie były dostrzegalne w czasie dorastania.

Uświadamianie jest najmocniejszą bronią w walce ze wstydem i odrzucaniem pomocy. Nie można zmusić kogoś do terapii, zarówno dziecka jak i dorosłego. Nie jest łatwo rozmawiać głównie z osobami uzależnionymi, które nie zauważają swojego problemu. Dla dobra swoich bliskich możemy udawać, że nałogi nie istnieją że dorastający nastolatek, czy osoba dorosła, sama musi wziąć odpowiedzialność za swoje czyny. Tłumaczenie alkoholika czy narkomana powinno zostać przerwane jak najszybciej. Pracodawca musi zauważyć, że nie ma go w pracy, rachunki również przestaną być opłacane. Działania te skłonią do zaprzestania szukania przyczyn swojego picia i winnych. Uzależniony będzie musiał znaleźć siłę, aby poukładać swoje życie i sam poszukać pomocy, której nie odnajdzie w alkoholu. Rozmowa z bliskimi i pomoc w znalezieniu specjalisty będzie bardzo przydatna. Podobnie osoby, które przeżyły traumę często wypierają sytuację, która zdarzyła się w ich życiu. Zaprzeczaniu często towarzyszy płacz, trzęsące się ręce, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, przyspieszone tętno czy trudność w nawiązywaniu nowych relacji. Z greckiego trauma oznacza ranę. Nie jest pozostawiona na ciele, ale w naszej psychice i dokładnie tak jak rana cielesna również wymaga opatrzenia, aby mogła się zagoić. Istotne jest nie zostawianie osoby, która doświadczyła przykrego zdarzenia.

Czasami aby dotrzeć do kogoś wystarczy zapytać o to jak się czuje z daną sytuacją, nie warto unikać trudnego tematu. Uzewnętrznianie emocji pomaga ludziom w pogodzeniu się z trudną sytuacją, jak np. strata bliskiej osoby, oraz w zrobieniu kroku do wyciągnięcia ręki po pomoc. Warto wyjaśnić, że psycholog nie oceni, to co kogoś spotkało zostawi tylko dla siebie i postara się pomóc w przepracowaniu negatywnych myśli, uczuć, wyobrażeń. Wszystkie murale, plakaty, filmy promujące pomoc psychologiczną są niesamowicie pomocne w promowaniu tematyki wsparcia, jednak to w ludzkich umysłach musi zajść największa zmiana. Nic co zobaczymy, usłyszymy nie zmotywuje nas, jeśli nie będziemy chcieli. Dzięki dzieleniu się wiedzą i doświadczeniem możemy za to pokazać innym co zyskają dzięki specjalistom. Nikt nie jest większą motywacją niż osoby uzależnione, które wyszły z nałogu, rodzice, którzy nie bagatelizowali problemu w rodzinie i poszukali wsparcia, ktoś, kto wygrał z ciężącym od wielu lat lękiem.

W Polsce oraz na całym świecie powinniśmy mówić na głos o tym co nas spotkało i jak udało się podjąć walkę z problemem. Im więcej będziemy mówić wprost o tym, co nas dotknęło, tym więcej osób zrozumie, że nie są sami. Ofiary gwałtów, przemocy domowej, mobbingu, straty - swoimi historiami mogą zapobiec kolejnym tragediom i podjąć walkę z tym, co jeszcze do niedawna było wstydlive i poddawane negatywnej ocenie. Należy skończyć z oskarżeniami drugiej osoby i pokazać wsparcie całej grupy. W kraju brakuje grup wsparcia związanych z daną tematyką w towarzystwie specjalistów, gdzie ludzie będą mogli dzielić się tym, co przeżyli i wzajemnie wspierać, stworzyć bezpieczne otoczenie do zawalczenia o swoje lepsze życie. Liczę na to, że dzięki ciekawym inicjatywom na Polskich uczelniach młodzi ludzie zaczną tworzyć projekty uwzględniające spotkania z osobami w różnym wieku i o różnorodnej tematyce, gdzie będzie można szerzyć świadomość społeczeństwa. Może być to jedna z najlepszych form pomocy, która na ten moment nie jest wystarczająco spopularyzowana.

Pięćdziesiąt dwie osoby to namiastka Polskiej społeczności, jednak już na podstawie tak małej grupy widać pozytywne podejście do pomocy psychologicznej. Z całą pewnością chciałabym przyjrzeć się problemowi na znacznie większą skalę, ponieważ wykonanie badań na większej grupie może pomóc uzyskać dokładniejszy obraz, który wskaże, jak obecne metody uświadamiania społeczeństwa faktycznie działają i co można byłoby zmienić, aby liczba osób zmagających się z wszelkiego rodzaju zaburzeniami psychicznymi, chętniej uczęszczała na spotkanie z psychologiem.

Bibliografia

1. Badanie stanu zdrowia psychicznego Polek przeprowadzone na zlecenie Instytutu LB Medical zrealizowane w dn. 3-9 grudnia 2020 przez agencję SW Research metodą wywiadów indywidualnych (IDI online) za pośrednictwem aplikacji ZOOM z wykorzystaniem kamer internetowych.
 2. Centrum Badania Opinii Społecznej „Opinie o pomocy społecznej ze środków publicznych” Warszawa, sierpień 2004
 3. Dziennik Gazeta Prawna 19 września 2018r.
 4. Główny Urząd Statystyczny „Rocznik demograficzny 2009”, Warszawa 2009
 5. Hoes J., „Homeopathie,” „Totaalvisie op ziekte en gezondheid”, 2002 Czasopismo science wyd. 1977
 6. Johnson P.A.S. , Mueller J. , „Updating the accounts: global mortality of the 1918-1920 „Spanish” influenza pandemic, „Bulletin of the History of Medicine”, 76 (1), 2002, s. 105–115,
 7. Lasenby R, „Michael Jordan. Życie”, Kraków 2020
 8. Modrzewski J., „Pomoc- wsparcie społeczne- poradnictwo. O teorii do praktyki” Toruń 2010
 9. Netflix „The last dance” 2020
 10. Por. komunikat CBOS „Efektywność wykształcenia w opinii społecznej”, listopad 1994.
 11. Sęk H. , (red.), Cieślak R. ,: *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie.*” s. 14-5 PWN, Warszawa, 2005,
 12. Strzelecki Z. , Szyborski J. , „Zachorowalność i umieralność na choroby układu krążenia a sytuacja demograficzna Polski” Rządowa Rada Ludności, grudzień 2015
 13. University of Melbourne „Pewność siebie wyznacznikiem sukcesu” Ministerstwo Edukacji Narodowej
- Linki:
1. <https://pozaschematy.pl/2007/12/25/prawdy-i-mity-o-psychologach/> (12.09.2021r.):
Boj J., „Prawdy i mity o psychologach” Strona Poza schematy

2. [https://www.researchgate.net/publication/310440416_Social_organization_stress_and_health_\(26.08.2021r.\)](https://www.researchgate.net/publication/310440416_Social_organization_stress_and_health_(26.08.2021r.)): Brunner E., ResearchGate
3. <http://www.e-histopatologia.pl/choroby-cywilizacyjne/choroby-cywilizacyjne>, (26.08.2021r.): NZOZ Centrum Diagnostyki Zakład Patomorfologii w Krośnie
4. <https://natemat.pl/55617,generacja-z-mlodzi-otwarcia-wychowani-w-dobrobycie-zyjacy-w-swiecie-wirtualnym-skazani-na-kryzys> (25.08.2021r.): Pawłowska M. „Generacja Z. Młodzi, otwarci, wychowani w dobrobycie, żyjący w świecie wirtualnym, skazani na kryzys” strona na:Temat
5. <https://pozaschematy.pl/2007/12/25/prawdy-i-mity-o-psychologach/> (25.08.2021r.): Boj J. „Prawdy i mity o psychologach” strona Poza schematy
6. <https://praca.gazetaprawna.pl/artykuly/1265942,ilu-polakow-korzysta-z-pomocy-spoecznej.html> (06.09.2021r.): Dziennik Gazeta Prawna
7. <https://toleri.pl/jak-zmienia-sie-mozg-nastolatka/> (25.08.2021r.): M Komorowska. „Jak zmienia się mózg nastolatka?” strona Tolerii
8. <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/8-eksperymentow-psychologicznych-ktore-duzo-o-nas-mowia-aa-jaJJ-aKgY-uX6q.html>, (25.08.2021r.): Żurawska M. „8 eksperymentów psychologicznych, które dużo o nas mówią” strona PoradnikZdrowie
9. <http://onkologia.org.pl/publikacje/> (06.09.2021r.): Kułakowski K. „Nowotwory złośliwe w Polsce w 1990 roku” Centrum onkologii- Instytut im. Marii Skłodowskiej Curie
10. , <https://oko.press/kazdy-moze-sie-oglosic-psychologiem-zadnej-kontroli-ustawa-jest-martwa/> (06.09.2021r.): Nowak K.M. „Każdy może się ogłosić psychologiem. Żadnej Kontroli Ustawa jest martwa” strona , OKO.Press
11. <http://polskieforumprofilaktyki.edu.pl/nadcisnienie.html> (05.09.2021r.): Koordynator strony internetowej dr med. Podolec J. „Czynniki ryzyka chorób układu krążenia” Polskie Forum Profilaktyki Chorób Układu Krążenia
12. <https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/zdrowy-styl-zycia-sposobem-na-choroby-cywilizacyjne/>, (26.08.2021r.): Sadnicka K. „Zdrowy styl życia sposobem na choroby cywilizacyjne” Centrum Dobrej Terapii
13. <https://reaperlair.wordpress.com/2012/01/16/badanie-jane-elliott/> (26.08.2021r.): „Eksperyment Jane Eliot”, strona Supreme Mind

14. http://ozzp.org.pl/images/dopobrania/ustawa_o_zawodzie_psychologa.pdf
(06.09.2021r.): Ustawa z 8 czerwca 2001 roku o zawodzie psychologa i samorządzie zawodowym psychologów