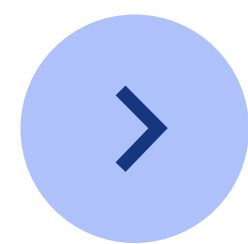


**Szukasz  
terapii/psychologa/  
pozbycia się traumy?**

**UWAŻAJ**

**na te zagrożenia**

Ten PDF można pobrać i udostępnić bezpłatnie





Coraz więcej osób **nie** mających wykształcenia psychologicznego, psychoterapeutycznego i psychotraumatologicznego oferuje prowadzenie terapii oraz "uwalnianie traum"

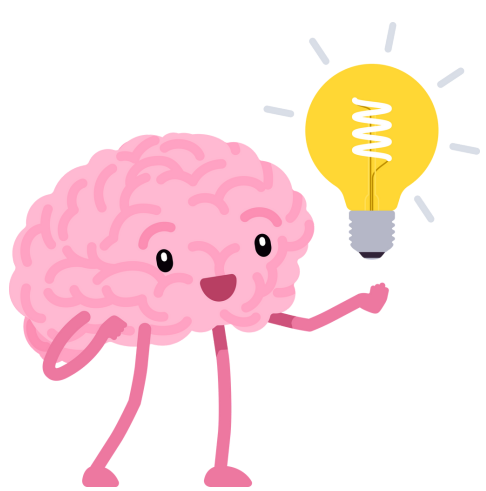
Ich usługi mogą być nie tylko nieskuteczne, ale też **NIEBEZPIECZNE** dla osób zmagających się z trudnościami psychologicznymi

Próbują prowadzić leczenie zaburzeń psychicznych i skutków traumatycznych doświadczeń, np. po ukończeniu kilkugodzinnego kursu online, po przeczytaniu jakiejś książki albo po kontakcie z "duchowym przewodnikiem"



**To nie jest psychoterapia**





# Jakiego specjalisty szukasz

## Psycholog

Tytuł magistra na kierunku psychologia (5-letnie studia). Może prowadzić konsultacje psychologiczne, wsparcie, warsztaty, wykonywać testy psychologiczne, itp.

Nie prowadzi psychoterapii, chyba, że dodatkowo jest psychoterapeutą. Nie przepisuje leków, chyba, że dodatkowo jest lekarzem.

## Psychotraumatolog

Wykształcenie wyższe (często, ale nie zawsze psychologiczne) + dodatkowe studia podyplomowe lub kurs kwalifikacyjny z psychotraumatologii (ok. 1,5 roku). Odrębny zawód, zajmujący się traumą. Wskazane, by był jednocześnie psychoterapeutą.

## Terapeuta uzależnień

Wykształcenie wyższe + szkolenie z terapii uzależnień (obecnie około 2 lata). Pracuje z osobami uzależnionymi od substancji i czynności oraz osobami współuzależnionymi.

## Psychiatra

Specjalizacja medyczna (lekarz). Może przepisywać leki, diagnozować choroby, wystawiać zwolnienia, itp. Nie prowadzi psychoterapii, chyba, że dodatkowo jest psychoterapeutą.

## Psychoterapeuta

Wykształcenie wyższe (obecnie nie ma wymogu, by była to psychologia) + kilkuletnie szkolenie z psychoterapii (najczęściej 4 lata) w jednym z rekomendowanych nurtów. Prowadzi psychoterapię. Zwykle specjalizuje się w pracy z określonymi problemami lub grupami. Nie każdy terapeuta pracuje z rodzinami, parami, osobami uzależnionymi, chorującymi na schizofrenię, itp. Różni psychoterapeuci i różne nurty mogą specjalizować się w określonym typie trudności. Nie przepisuje leków, chyba, że dodatkowo jest lekarzem.

**Inne pokrewne, ale odrębne zawody i specjalizacje:** mediator, psycholog kliniczny, neuropsycholog, neurolog, socjoterapeuta, pedagog, arteterapeuta, socjolog, interwent kryzysowy, fizjoterapeuta, ...







## Kompetencje psychoterapeuty

- Wykształcenie wyższe minimum magisterskie: ukończone studia psychologiczne lub kierunki pokrewne (pedagogika, resocjalizacja, medycyna, itp.)
- Ukończone (lub w trakcie) szkolenie psychoterapeutyczne (min. 4-letnie) w jednym z nurtów przebadanych naukowo pod kątem skuteczności
  - poznawczo-behawioralny (CBT) i trzecia fala (ACT, DBT, MBCT/uważność, terapia schematu, itp.)
  - psychodynamiczna i jej odmiany
  - humanistyczno-doświadczeniowa i jej odmiany (Gestalt, EFT, itp.)
  - systemowa ← ← ← ←
  - integracyjna (łączy powyższe nurty)

Nie mylić z ustawieniami systemowymi/ ustawieniami Hellingera. Ich skuteczność nie jest potwierdzona i wiąże się z różnymi niebezpieczeństwami

**Masz prawo** prosić o certyfikaty potwierdzające kwalifikacje oraz informacje o superwizji terapeuty. Masz prawo pytać dlaczego stosowana jest jakaś technika w terapii i jakie jest naukowe uzasadnienie jej zastosowania





## Etyka psychoterapeuty

- Przestrzega **kodeksu etyki** jednego z towarzystw zrzeszających psychoterapeutów (kodeksy można znaleźć na [www](http://www) poszczególnych towarzystw)
- Korzysta z **regularnej superwizji**, niezależnie ile ma lat doświadczenia (u certyfikowanego superwizora lub superwizora w trakcie certyfikacji)
- Uporządkowany wewnętrznie, przeszedł własną terapię lub jest w trakcie (w niektórych nurtach dopuszcza się inne formy rozwoju osobistego terapeuty)
- Nie narzuca osobistych poglądów, **szanuje** Klienta i jego granice
- Przestrzega zasady **poufności**
- Nie wchodzi w kontakty towarzyskie ani seksualne z klientami
- Zasady terapii muszą być **jasno określone**
- Nie obiecuje natychmiastowych efektów (np. po jednej sesji). Raczej nie powie też ile dokładnie sesji będzie potrzebnych (chyba że pracuje w CBT nad bardzo konkretnym problemem, np. fobia). Nie mówi, że terapia będzie łatwa i przyjemna albo zjawiskowa.
- Twój terapeuta nie prowadzi jednocześnie terapii Twojej mamy, partnera, przyjaciela, itp.
- Za wyjątkiem ustalonej stawki nie przyjmuje żadnych dodatkowych prezentów czy przysług od Klienta
- Nie łączy się terapii pary i terapii indywidualnej u tego samego terapeuty



## "Uwalnianie traumy"

- Pojęcie uwalnianie traumy powinno być sygnałem ostrzegawczym. Przepracowuje się skutki traumy, a nie uwalnia traumę. Przepracowywanie **nie polega na widowiskowych scenach** i doprowadzaniu do skrajnych emocji. Praca z traumą jest **delikatna i stopniowa**, terapeuta nie może narzucać jej tempa. Nad nagromadzonymi napięciami i utrwalonymi reakcjami często pracuje się z ciałem, ale ta praca jest bardzo uważna, w rytmie Klienta, z szacunkiem do jego granic.
- Terapią traumy zajmują się psychotraumatolodzy, terapeuci EMDR oraz niektórzy psychoterapeuci specjalizujący się w pracy z PTSD i traumą.



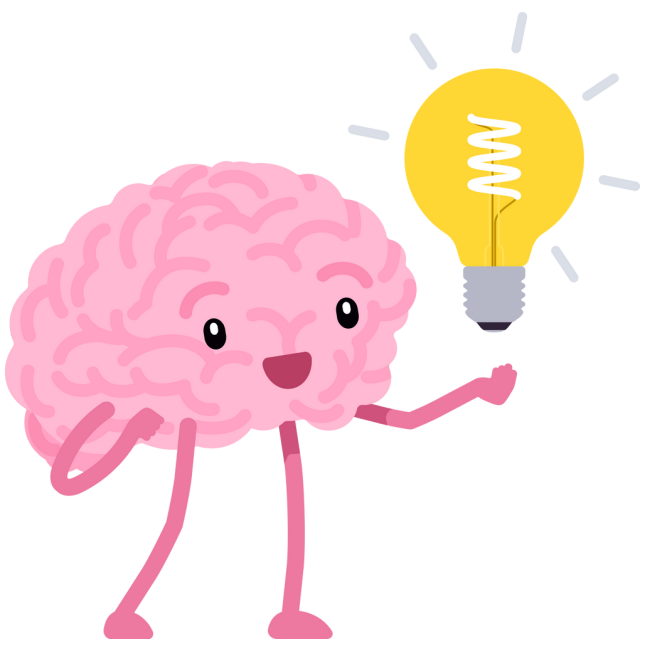
## Psychoterapeuta

- Nie daje rad i nie mówi co masz zrobić (chyba, że istnieje zagrożenie życia lub zdrowia). Może natomiast dawać alternatywne pomysły rozwiązań, jeśli możesz nie mieć o nich wiedzy.
- Nie zawsze mówi rzeczy wygodne i przyjemne, ale traktuje Cię z szacunkiem, nie wyśmiewa
- Nie przedstawia Ci diagnozy Twoich bliskich (np. na podstawie Twojego ich opisu), choć może np. nazwać konkretne zachowanie jako przemocowe albo niezgodne z prawem.

## Psuedo-psychoterapeuta

- Może być bardzo charyzmatyczny, stosować manipulacyjne sposoby zdobycia Twojej sympatii lub podziwu.
- Może czasem sprawić, że poczujesz chwilową ulgę
- Może mówić, że coś jest skuteczne, bo komuś to pomogło
- Często wie jak Cię przekonać. Ma zwykle jakąś wiedzę o ludzkich pragnieniach i tęsknotach i może jej używać. To nie oznacza, że jego wiedza i metody są na tyle kompleksowe, by leczyć zaburzenia psychiczne i prowadzić terapię





## W razie wątpliwości

- Proś o dokumenty potwierdzające kwalifikacje i regularną superwizję, zadawaj pytania
- Korzystaj ze stron towarzystw zrzeszających psychoterapeutów. Zgłaszaj pytania i wątpliwości do komisji etyki Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
  - [psych.org.pl](http://psych.org.pl) (Polskie Towarzystwo Psychologiczne)
  - [prp.org.pl](http://prp.org.pl) (Polska Rada Psychoterapii)
  - [sekcjanaukowapsychoterapii.org](http://sekcjanaukowapsychoterapii.org)
  - strony towarzystw zrzeszających psychoterapeutów poszczególnych nurtów

## Więcej informacji

- Więcej na temat poszukiwania psychoterapii, doboru nurtów, rzeczy, na które warto zwrócić uwagę pisałam też na blogu (Blog->Psychoterapia)

## Przekazuj wiedzę dalej

- Mów o tym znajomym, którzy szukają pomocy
- Możesz też pobrać ten PDF i udostępnić go za darmo, by szerzyć wiedzę o poszukiwaniu profesjonalnej pomocy.
- Grafiki do pobrania i udostępniania znajdują się również na Facebooku i Instagramie PsychologiaCodziennosci.

