

„Wdrażanie i wykorzystanie wideokonsultacji  
w diagnostyce i leczeniu depresji model telemedyczny  
w dziedzinie psychiatrii”.

**DLACZEGO TAK TRUDNO  
JEST SIĘGAĆ PO POMOC,  
GDY CIERPIMY EMOCJONALNIE?**

**CZEGO SIĘ BOIMY  
U PSYCHIATRY/PSYCHOLOGA/PSYCHOTERAPEUTY?  
I CZY SŁUSZNIE?**



Projekt jest dofinansowany ze środków  
Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2014-2021 i budżetu państwa.





### 1. Strach przed oceną otoczenia

(„ a co będzie, jak się ktoś dowie, że się leczę?”)

Wszystkie informacje wypowiedziane w gabinecie są objęte tajemnicą lekarską /psychologiczną/psychoterapeutyczną. Lekarz/psycholog/psychoterapeuta ma obowiązek chronić informacje o pacjencie przed ujawnieniem ich komukolwiek.

### 2. Strach przed oceną psychiatry/psychologa/psychoterapeuty

(„co o mnie pomyśli lekarz/psycholog/psychoterapeuta, gdy opowiem o swoich trudnościach? Czy zrozumie? Czy mnie wyśmiej? Czy mnie oceni?”)

Jest to bezpieczny kontakt z życzliwą, empatyczną osobą, która nigdy nie ocenia, nigdy nie krytykuje, ale słucha i opiekuńczo towarzyszy pacjentowi w jego lepszych i gorszych momentach.

### 3. Strach przed utratą kontroli nad sobą i kontaktu ze sobą

(„a jak leki zmienią mi osobowość?”, „a jak stanę się kimś innym?” „a jak przestanę być sobą?”)

Leki nie zmieniają osobowości. Ich zadaniem jest wyłącznie przywrócenie tego, co naturalne dla pacjenta sprzed kryzysu emocjonalnego. Leczenie pozwala odzyskać dystans emocjonalny, spokój, opanowanie, dobry nastrój. Ma ułatwić radzenie sobie z życiem codziennym.

### 4. Strach przed utratą możliwości funkcjonowania we wszystkich sferach dotychczasowego życia

(„czy będę mógł kierować samochodem?”, „czy będę w stanie pracować?”, „czy będę sprawnie myślał?”, „czy będę się bujał i ślinił?”)

Nowoczesne, odpowiednio dobrane leczenie ma pomóc pacjentowi w funkcjonowaniu we wszystkich sferach jego życia, nie wyłączając go z dotychczas pełnionych aktywności (w tym prowadzenie pojazdów mechanicznych i maszyn, praca umysłowa, funkcjonowanie w rolach rodzicielskich).

### 5. Strach przed uzależnieniem od leków

Ważnym zadaniem psychiatry jest informowanie pacjenta o ryzyku uzależnienia, jakie istnieje w przypadku stosowania niektórych z leków psychiatrycznych. Nie każdy lek uzależnia. Stosowanie się do szczegółowych zaleceń lekarskich skutecznie chroni przed rozwinięciem się uzależnienia.

### 6. Strach przed zmianą masy ciała

(„ czy po lekach przytyję?”, „czy po lekach nie schudnę?”)

Dzisiejsza psychiatria oferuje dość szeroki wachlarz wyboru leków. Daje to możliwość włączanie leczenia, które nie wnosi ryzyka przyrostu/utraty masy ciała.

### 7. Strach przed skutkami ubocznymi leków

(„ czego mam się bać po tych lekach?”, „ w czym leki szkodzą?”, „ czy mój żołądek i wątroba sobie poradzą?”)

Leki psychiatryczne, jak każde inne leki, mogą wywoływać szereg działań niepożądanych. Jednakże troskliwa opieka psychiatry zawsze powinna dawać szansę zmianę leczenia na takie, które będzie skuteczne i dobrze tolerowane. Ideałem leczenia jest taki dobór leków, który daje pacjentowi poczucie, że nie czuje, że leki bierze, a czuje, że działają. Ważnym elementem leczenia jest informacja od pacjenta na temat tego, co w leczeniu mu nie odpowiada.



**Jeśli masz inne pytania i wątpliwości dotyczące opieki psychiatrycznej /psychologicznej/psychoterapeutycznej przyjdź, powiedz, zapytaj.**

**Pozwól sobie pomóc.**

**Pozostajemy do Państwa dyspozycji, w razie pytań informacje można uzyskać pod numerem telefonu 91 311 47 70 od poniedziałku do piątku 7.30-15.00.**