



STREFA PSYCHOLOGII I PSYCHOONKOLOGII

Konsultacja, porada psychologiczna

Jest to jedno lub kilka spotkań, w czasie których poszukujemy wraz z pacjentem odpowiedzi na nurtujące pytania. Szukamy wskazówek, jak sobie z nimi poradzić. Określamy, czy dany problem nadaje się na terapię.

Wskazaniem do skorzystania z konsultacji może być między innymi:

- niepokój związany z własnym funkcjonowaniem,
- emocje, jakie mogą nam towarzyszyć w ciągu dnia,
- choroba onkologiczna własna lub osoby z bliskiego otoczenia,
- depresja,
- lęki,
- sytuacja kryzysowa w życiu: choroba, śmierć, rozwód itp.
- utrata wiary w siebie,
- obniżenie nastroju,
- trudności z rozwiązywaniem kłopotów w związku, rodzinie oraz w relacjach z innymi.

Rozmowa o swoich problemach pozwala zdystansować się do problemu i zobaczyć możliwe rozwiązania. Niekiedy konsultacja jest równocześnie wstępem do terapii.

Psychoterapia indywidualna

Pracujemy w nurcie terapii poznawczo – behawioralnej, która opiera się na idei, że nasze myśli i przekonania pełnią podstawową rolę w tym, co robimy i co czujemy. Oznacza to, że nasze uczucia nie są kształtowane przez obiektywne zdarzenia, ale przez ich subiektywne interpretacje. A więc to nasze nawykowe, utrwalone przekonania powodują, że podejmujemy takie, a nie inne decyzje, reagujemy w taki a nie inny sposób, czujemy się tak, a nie inaczej (www.ctpb.pl).

Terapia poznawczo-behawioralna jest terapią krótkoterminową, która ma na celu zmianę schematów myślenia i zachowania, które negatywnie wpływają na nasze funkcjonowanie, obniżając poziom zadowolenia i satysfakcji z życia zawodowego, rodzinnego i towarzyskiego. W czasie terapii pacjent uczy się zmieniać swoje podstawowe przekonania i myśli, co w konsekwencji poprawia komfort życia.

Pracujemy w nurcie terapii RTZ (Racjonalnej Terapii Zachowania) – jest to poznawczo – behawioralny program samopomocy emocjonalnej o szerokim zastosowaniu – w psychoterapii, pomocy psychologicznej i interwencji kryzysowej, jak i pracy nad rozwojem.



Gabinet Fizjoterapii Specjalistycznej
● sportowo-ortopedycznej
● onkologicznej, przeciwzastoinowej, przeciwobrzękowej
● uroinekologicznej, kobiet w ciąży i w porożu
● psychologicznej i psychoonkologicznej

Psychoonkologia

Proponujemy również specjalistyczną pomoc zarówno w czasie trwania choroby onkologicznej, jak i po zakończeniu leczenia dla pacjenta onkologicznego i jego rodziny.

Psychoonkologia zakłada ścisły związek pomiędzy psychiką, a kondycja fizyczną organizmu. Pozostawanie w silnym stresie przez dłuższy czas utrudnia organizmowi proces leczenia i powrót do zdrowia. Obniżenie stresu, przywrócenie równowagi psychicznej i uaktywnienie wewnętrznych zasobów osób chorujących poprawia ich stan psychiczny, wpływając jednocześnie na proces leczenia.

Zadaniem psychoonkologa jest towarzyszenie i wspieranie osób chorujących oraz ich bliskich w trakcie całej drogi przez chorobę. Wsparcie może oznaczać pomoc w odnalezieniu się w sytuacji choroby, w pracy nad minimalizowaniem negatywnych skutków, jakie niesie ona za sobą w kontekście psychiki pacjenta, czy budowaniu całego systemu wsparcia, zarówno wewnętrznego – poczucie wartości, optymizmu, kreatywności, poczucia humoru – jak i zewnętrznego – rodzina, bliscy, przyjaciele, współpracownicy. Oznacza również edukację dotyczącą konkretnych technik zmiany postaw i myśli, sposobów redukcji stresu oraz samopoczucia, takich jak : wizualizacja, relaksacja lub nauka oddychania (www.sarcoma.pl).