

## OPIEKA PSYCHOLOGICZNA I PSYCHOEDUKACJA

**Obszar działań, od którego wszystko się zaczęło. To w trosce o zdrowie psychiczne pracowników w strukturach Policji powstały stanowiska pracy dla specjalistów, którzy szukają skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem zawodowym funkcjonariuszy.**

Psychologowie ze specjalizacji OPiP zajmują się udzielaniem pomocy psychologicznej funkcjonariuszom i pracownikom cywilnym Policji oraz edukacją z zakresu zdrowia psychicznego (np. profilaktyki uzależnień).

W dziedzinie psychoprofilaktyki i pomocy psychologicznej główny obszar działań to problemy ludzkie. Psycholog nie daje gotowych rozwiązań, nie wypisuje recept. Jego praca to wspólne z klientem poszukiwanie możliwości. Wybór właściwej drogi i podążanie nią zależą jednak wyłącznie od klienta. Idąc do psychologa nie oczekuj więc, że usłyszysz: *zrób to i to, tak i tak*. Szukanie rozwiązania problemu to często ciężka praca nad poszerzaniem świadomości, rozwijaniem zasobów i skutecznym wykorzystaniem psychologicznych środków zaradczych.

Nie mówimy: *zaciśnij zęby i weź się w garść*. Czasem jesteśmy towarzyszami w trudach bycia człowiekiem, bo każdy człowiek jest kimś szczególnym, jest jedyny i wyjątkowy. Staramy się być uważni na człowieka, który pracuje obok nas - propagując tę *uwagę* wśród wszystkich pracujących w naszej firmie.

Staramy się pomagać w zmaganiach ze stresem zawodowym i kryzysami. Czasem są to pojedyncze wydarzenia, a czasem kumulacja wielu drobnych sytuacji. Szczególnym rodzajem kryzysu są utraty - bo wszystko ma swój początek i koniec. Kończy się życie, kończy się zdrowie, atrakcyjność i siła... Czasem kryzysy wynikają z utraty pracy, pieniędzy czy innych dóbr materialnych.

Kryzysy, stresy i problemy dnia codziennego jeśli nie są rozwiązane - mogą prowadzić do patologii.

### Fakty i mity na temat pomocy psychologicznej

**Mit:** *Psycholog czyta w myślach osoby, z którą rozmawia w związku z czym - domyśli się czego ta osoba potrzebuje.*

**Fakt:** Nawet jeśli wiedza i doświadczenie psychologa pozwalają mu na dostrzeganie większej niż innym ilości informacji w kontakcie z drugim człowiekiem, nie zastąpi to otwartej rozmowy. Jeśli zależy Ci na skutecznej pomocy - mów otwarcie czego oczekujesz. Kiedy zdajesz się na domysły - prawdopodobieństwo spełnienia Twoich oczekiwań jest niewielkie. Jeśli nie wiesz czego oczekiwać (lub gdy nie wiesz czego chcesz) - powiedz o tym, jest to lepsza informacja niż żadna - ukrywając swoje cele bojkotujesz odpowiednią dla siebie pomoc.

**Mit:** *Psycholog to chodzący wariograf - obserwując zachowanie osoby - wskaże kiedy ona kłamie a kiedy mówi prawdę.*

**Fakt:** Jest wiele spopularyzowanych przez psychologię kontaktów interpersonalnych informacji na temat niewerbalnych oznak kłamstwa. Psycholog - jeśli takie wykonuje zadanie - może postarać się je wychwytać. Nie ma jednak 100% pewności, że ta ocena jest trafna. Profesjonalna ocena wiarygodności wypowiedzi człowieka wymaga zwykle bardzo czasochłonných specjalistycznych badań.

**Mit:** *W pewnym sensie każdy jest psychologiem (zwłaszcza - jeśli interesuje go ta dziedzina, lub miał zamiar ją studiować).*

**Fakt:** Każdy z nas posiada tzw. gorącą (intuicyjną) wiedzę psychologiczną, dzięki której potrafi funkcjonować w relacjach z innymi, „poruszać się w grupie społecznej”, radzić sobie z życiowymi przeciwnościami. Trudno jednak nazwać lekarzem kogoś, kto dużo czasu spędził w szpitalu (ma przecież mnóstwo doświadczeń, może nawet jakiś zakres wiedzy dostępnej tylko specjalistom z danej dziedziny). Psycholog - to zawód wymagający określonych kwalifikacji formalnych i praktyki zawodowej, regulacje prawne dotyczące tej grupy zawodowej, nakładają na praktykujących psychologów- obowiązek działania w myśl określonych zasad etycznych oraz ciągłego doskonalenia zdobytych umiejętności.

**Mit:** *Od gadania nic się nie zmieni, problemy się od tego nie rozwiążą.*

**Fakt:** Rozmowa ze specjalistą różni się od pogawędki z przyjacielem. Odpowiednie pokierowanie procesem myślenia, analiza informacji czy wskazanie destruktynych dla osoby przekonań - może zainicjować proces zmian. Samo mówienie o problemie rzeczywiście go nie rozwiązuje, ale może pomóc w zredukowaniu napięcia, w zbudowaniu dystansu do sprawy i tym samym otwarciu się na niewykorzystane dotąd możliwości działania.

**Mit:** *Ten, kto sam nie przeżył danej sytuacji - nie może zrozumieć ani sensownie pomóc innym.*

**Fakt:** Takie przekonanie na ogół jest przejawem lęku i oporu przed zmianą swojej sytuacji. Duże uproszczenie, które się w nim kryje można porównać do takich oczywiście fałszywych przekonań: trzeba być zwierzęciem, żeby zostać weterynarzem lub tylko przestępcą, ma szansę być skutecznym policjantem.

**Mit:** *Rozmowę z psychologiem można porównać do spowiedzi.*

**Fakt:** Szukanie pomocy u specjalisty i równoczesne ukrywanie przed nim istotnych dla rozpoznania problemu faktów - nie ma sensu. Jednak skorzystanie z pomocy w określonej sprawie nie wymaga przedstawienia wszystkich swoich życiowych doświadczeń i sekretów. Podstawą relacji pomagania jest zaufanie i szacunek dla człowieka; psycholog zobowiązany jest do przestrzegania pewnych zasad, które określają zarówno granice jego ingerencji w prywatność osoby korzystającej z pomocy, jak i zobowiązanie do poufności. Krótko mówiąc - pytanie o numer PIN do karty płatniczej - zdecydowanie byłoby nadużyciem ze strony psychologa.

**Mit:** *Wszystko, czego psycholog dowie się w związku z udzielaniem pomocy - ma obowiązek zachować w tajemnicy.*

**Fakt:** To podstawowa zasada poufności, której źródłem jest m.in. Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994r o ochronie zdrowia psychicznego (Dz.U. Nr 111, poz. 535) oraz ustawa z dnia 8 czerwca 2001r o zawodzie psychologa i samorządzie zawodowym psychologów (Dz.U. Nr 73, poz. 763).

**Istnieją jednak pewne od niej wyjątki:**

- przepisu o obowiązku zachowania tajemnicy zawodowej nie stosuje się w przypadku, gdy tak stanowią inne ustawy, czyli np. sąd, w związku z prowadzonym postępowaniem karnym, może zwolnić psychologa z tajemnicy (taki przypadek wymaga jednak solidnej podstawy faktycznej i rzetelnego uzasadnienia);

- w myśl art.14 ust. 3 ustawy o zawodzie psychologa - jeśli poważnie jest zagrożone zdrowie, życie klienta lub innych osób - psycholog nie ma obowiązku zachowania w tajemnicy informacji związanych z klientem, uzyskanych w związku z wykonywaniem zawodu.