

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE

W SZPITALU „PRO-MEDICA” W EŁKU SP. Z O.O.

Podczas pobytu w Szpitalu mają Państwo możliwość skorzystania z pomocy psychologicznej. Mogą Państwo zgłosić taką potrzebę lekarzowi prowadzącemu lub pielęgniarce.

Zachęcamy do skorzystania z opieki psychologicznej zarówno tych z Państwa, którzy dotychczas nie korzystali z takiej opieki, jak również tych, którzy korzystają z opieki psychologiczno-psychiatrycznej poza Szpitalem.

Dla wielu osób przyjmowanie pomocy, czy proszenie o nią bywa trudne. Niekorzystne przekonania o tym, że tylko osoby „słabe” sięgają po pomoc, czy obawy przed etykietą słabości i osoby niezaradnej, często stoją na przeszkodzie, aby skorzystać z pomocy, w tym opieki psychologa. Czasem przyczyną jest po prostu brak doświadczenia w proszeniu o pomoc, ponieważ pełnimy w życiu rolę osoby, która wspierała innych i zawsze musiała sobie sama radzić. Jeśli nie mieli Państwo dotychczas kontaktu z psychologiem, mogą Państwo również nie wiedzieć w jakim zakresie ta pomoc może być dla Państwa korzystna. Zachęcamy do przełamywania powyższych przekonań i wątpliwości oraz do skorzystania z opieki psychologicznej! Tłumienie emocji może być przyczyną silniejszego przeżywania stresu, braku apetytu czy bezsenności. Podzielenie się tymi emocjami może być pomocne w rozładowaniu nagromadzonego napięcia. Nierzadko głośne wypowiedzenie trudnych myśli, rozmowa o swoich niepokojach czy lękach pozwala spojrzeć na sytuację z innej perspektywy, co nie znaczy, że problemy całkowicie znikną. Psycholog może Państwu pomóc w zidentyfikowaniu źródła niepokoju, które nie zawsze dotyczy samej choroby czy leczenia. Wspólnie z psychologiem mogą Państwo rozpoznać swoje dotychczasowe mechanizmy radzenia sobie i zobaczyć, czy w danej sytuacji są one pomocne w redukowaniu stresu.

- W ramach pomocy psychologicznej uzyskają Państwo wsparcie w procesie adaptacji do sytuacji choroby i leczenia.
- Psycholog poprzez psychoedukację może wskazać Państwu różne techniki radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami.
- Mogą Państwo wspólnie omówić z psychologiem jak rozmawiać z dziećmi czy innymi bliskimi o chorobie, jak przekazywać informacje w pracy, jak radzić sobie na co dzień w trakcie procesu leczenia.
- Konsultacje psychologiczne mają za zadanie poprawę jakości życia Pacjentów na każdym etapie leczenia.

Warto pamiętać, że każdy potrzebuje czasu, aby dostosować się do nowych warunków, tak więc warto podzielić swoją drogę leczenia na małe odcinki i przechodzić przez nie po kolei, skupiając się na tym, na co macie Państwo realny wpływ!

Prezes Zarządu
„Pro-Medica” w Ełku Sp. z o.o.
Bożena Szelągowska