
Jak się ma Twój umysł?

Data publikacji: 1.03.2013 16:00

Robimy rutynowe badanie krwi, chodzimy do lekarza, żeby sprawdzić stan zdrowia naszego ciała, ale żeby chodzić rutynowo do psychologa? Przecież nie zwariowaliśmy - mówimy sobie, tymczasem tak dusza, jak i ciało tego potrzebuje.

□

O tym dlaczego powinniśmy chodzić do psychologa i się tego nie wstydzić, jakie możliwości ma nasz umysł i jakie formy terapii mamy na wyciągnięcie ręki rozmawiamy z Patrycją Cichy, terapeutką prowadzącą gabinet „Drzewo Życia” przy ul. Krzywej 4 w Skoczowie.

Do lekarza na badania chodzimy często, czy u psychologa powinniśmy też robić sobie regularne badania, podobnie jak np. badania krwi?

Nasza mentalność nie jest jeszcze taka jak na zachodzie. Ludzie nie wstydzą się chodzić do psychologa, mają swoich terapeutów. U nas ciągle problemy psychiczne są tematem tabu. Ludzie wstydzą się chodzić do psychologa, czy psychiatry, bo stereotyp jest taki, że jeśli człowiek takich porad potrzebuje jest wariatem. Tymczasem o zdrowie psychiczne trzeba dbać, podobnie jak o zdrowie naszego ciała.

Dlaczego to tak ważne?

Przypomnijmy sobie stresującą sytuację w naszym życiu np. egzamin, czy jakieś negocjacje. Kiedy emocje opadną nagle zaczynamy czuć ból pleców, czy zmęczenie. Nasza psychika ma wpływ na ciało, choć może tego nie odczuwamy. Jeśli więc dbamy o kondycję fizyczną, ubieramy się ciepło zimą, żeby być zdrowym - podobnie powinniśmy zadbać o duszę.

Niektórzy boją się przekroczyć próg gabinetu psychologicznego. Stereotyp jest taki, że będzie czekać na nich kozetka, jakaś pani czy pan który będzie przytakiwać, mówić „rozumiem”, a potem będziemy musieli za to słono zapłacić...

Jest wiele różnych form terapii w zależności od tego jaka jest potrzeba. W moim gabinecie proponuję terapię w formie biofeedbacku, dramy i psychodramy, a to z leżeniem na kozetce ma niewiele wspólnego. Ceny też są konkurencyjne, terapia biofeedbackiem to koszt 50 zł.

Na czym polega Biofeedback?

Biofeedback to forma terapii, polegająca na tym, że pacjent - dorosły lub dziecko gra w grę komputerową bez użycia myszki, klawiatury, czy joysticka. Grą steruje się wyłącznie swoimi myślami i koncentracją umysłu. Do punktów centralnych na głowie ma przyłączone 2 elektrody – bez obaw to nic nie boli - działa na zasadzie badania eeg i dzięki temu terapeuta na swoim monitorze widzi wykresy fal mózgowych. Możemy odpowiednio dobrać trudność i poziom, na którym mózg jest w stanie pracować. Można stopniowo zwiększać wymagania lub eliminować fale niepożądane - na przykład te, które odpowiadają za stres, napięcia, a podnosić z kolei fale, które są odpowiedzialne za uczenie się, koncentrację uwagi, czy dobry, pogodny nastrój. Dzięki tej formie terapii pacjent może dotrzeć i nauczyć się świadomie modyfikować te funkcje mózgu, do których normalnie nie ma dostępu i które nie są kontrolowane świadomie np. wspomniane wcześniej napięcia mięśni.

Czy jest to bezpieczne i dla kogo ta forma terapii jest przeznaczona?

Mogą z niej skorzystać dzieci i dorośli. Jest to metoda całkowicie bezpieczna i bez skutków ubocznych. Uzupełnia lub czasem całkowicie zastępuje farmakoterapię. Jednak biofeedback, przydaje się też w codziennym życiu, szczególnie osobom, które w swojej pracy potrzebują umiejętności skupienia się lub mają z tym problemy. Z biofeedbacku korzysta np. Adam Małysz, czy Otylia Jędrzejczak. I bardzo sobie taką terapię chwala.

A na czym polega drama, czy psychodrama?

Celem dramy, czy psychodramy jest dotarcie do najgłębszych pokładów emocji, dotarcie do samego siebie, do ukrytych w zakamarkach duszy odpowiedzi, których często boimy się wyciągnąć na światło dzienne. To metoda pracy z grupą i osobą indywidualną. Polega na tym, że klient razem z terapeutą wchodzi w rolę. Nikt nikogo nie poucza i nie narzuca sposobu myślenia, czy rozwiązania danego problemu. Specyfika polega na tym, że wspólnie tworzymy opowieść, metaforę, posługujemy się symbolem, stosujemy niebanalne, ciekawe techniki. Dzięki temu treści merytoryczne płynące z warsztatów zapamiętywane są znacznie lepiej, niż w przypadku tradycyjnych metod edukacyjnych, a wyciągane wnioski mają pogłębiony charakter.

Komu pomoże gabinet – „Drzewo Życia”?

Pomagamy dzieciom, młodzieży z problemami ADHD, lękami, depresją, fobią szkolną, zaburzeniami odżywiania, w trudnych kontaktach z rówieśnikami, zagubionymi w świecie domowym i szkolnym. Pomożemy też rodzicom, którzy nie potrafią „dogadać się” ze swoim dzieckiem. Pomożemy też menadżerom, osobom które zmagają się długotrwałym stresem, wszystkim którzy potrzebują pomocy psychologicznej i dbają o swoją duszę. Naszą misją jest wysłuchać, zrozumieć, dotrzeć do zranionej duszy i pomóc. W naszym gabinecie nie ma ciężkich przypadków! Zapraszamy na terapie indywidualne i grupowe, gwarantujemy przystępne ceny. Nasz gabinet mieści się w Skoczowie przy ul. Krzywej 4 w budynku Pogotowia Ratunkowego. Tel. 511770727. Zapraszamy! Wizyta u nas to nie wstyd!

Jest Pani terapeutką - lekarzem dusz...

Jestem uszami, które są stworzone do wysłuchiwania innych i ustami, które przy akompaniamencie serca snują terapeutyczne opowieści. Prócz biofeedback-u i dramy zajmuję się też opowieścioterapią, często wplatam opowieść do terapii, piszę bajki i opowiadania terapeutyczne. W swoim dorobku mam też prowadzenie teatru „Fabella”, grupy pantomimy. Prowadzę też zajęcia integracyjne dla pracowników firm. Posiadam wieloletnie doświadczenie terapeutyczne dzieci i dorosłych. Lata pracy utwierdziły mnie w przekonaniu, że każdy ma swoją historię. Gdy nie potrafisz jej z siebie wydobyć, wkracza Matakite-wizjonerka, opowiadaczka. Wydobywa z serca i z duszy jak delikatne nici babiego lata opowieść, która kryje się na dnie jaźni...

ROZMAWIAŁA DOROTA KOCHMAN

UWAGA! Konkurs!

Wspólnie z Gabinetem „Drzewo Życia” przygotowaliśmy konkurs. 10 godzinnych wizyt i terapii biofeedbackiem czeka na 10 czytelników (dla każdego godzinna wizyta), którzy wymyślą najciekawsze hasło reklamowe gabinetu! Na wasze odpowiedzi czekamy do KOŃCA MARCA! Przyślijcie proponowane hasła na adres konkurs@ox.pl z imieniem nazwiskiem i kontaktowym numerem telefonu.

Artykuł sponsorowany