



Feniks – sposób na odrodzenie. Rozmowa z ordynatorem CZP „Feniks”, [lekarzem psychiatrą Grzegorzem Gieźką](#)

- 20 stycznia 2015 [Gliwice](#) / [Tematy](#) 4 [Komentarzy](#)

Nie spodziewałem się takiego zainteresowania tematem. Dziękuję za e-maile, ale polecam przede wszystkim kontakt pod wskazanym pod wywiadem numerem telefonu. Biorąc jednak pod uwagę zainteresowanie zwróciłem się z prośbą i otrzymałem zgodę na to, żeby specjaliści z Feniksa raz w tygodniu odpowiadali na Państwa pytania. W zależności od oczekiwań będą to psychiatrzy, psychologowie i terapeuci pracujący z różnymi grupami wiekowymi oraz specjalizujący się w różnych dziedzinach. Tematyka pytań może być zatem bardzo rozległa. Państwa pytania proszę kierować na adres redakcja@info-poster.eu

dj

Od kilku lat w różnych mediach pisze się o tym, że z każdym rokiem w rozwiniętych społeczeństwach Zachodu rośnie odsetek osób wymagających pomocy lekarza psychiatry lub psychologa. Jak Pan może to skomentować?

Tak, to prawda. Wynikać to może z bardzo szybkich zmian zachodzących w stylu życia i funkcjonowania społeczeństw zachodniej cywilizacji. Chodzi tu o takie zjawiska jak min. kultura narcyzmu, wszechobecna rywalizacja, presja osiągnięcia sukcesu, brak rozbudowanych sieci wsparcia w najbliższym otoczeniu. Ostatnie kilkanaście lat to promowanie w mediach narcystycznego sposobu bycia – każdy z nas dostaje gotowy wzorzec tego jak ma wyglądać, jakie dobra powinien posiadać. Pojawia się nacisk, aby doskoczyć do ideału, który z założenia jest niemożliwy do osiągnięcia. Dzieci i młodzież wyrastają w modelu niezdrowej rywalizacji gdzie liczy się osiągnięcie celu bez względu na poniesione koszty i bez braku marginesu na porażki, niepowodzenia, błędy. Od kobiet wymaga się godzenia wielu ról społecznych – mają być idealnymi matkami, żonami,

pracownikami, często nie mając wsparcia w najbliższym otoczeniu. Obecny system zatrudniania pracowników – tzw. umowy śmieciowe, ciągłe zagrożenie utratą stanowiska pracy, duża liczba nadgodzin przy braku odpowiedniego wsparcia socjalnego, powodują permanentne poczucie zagrożenia. Do tego dochodzi strach związany z wizją niemożności spłacenia zaciągniętych kredytów. To wszystko powoduje, że człowiek poddawany tylu czynnikom stresogennym może nie wytrzymać, załamać się, przeżywać kryzys, zacząć doświadczać narastającego lęku czy depresji.

Polskie standardy, jeśli chodzi o społeczne postrzeganie problemów psychicznych i ich terapii wciąż jeszcze odbiegają od zachodnich. Mam tu na myśli zwłaszcza obawy pacjentów – strach przed śmiesznością, opinią innych, negatywnymi skutkami w ich środowiskach. Jak to zmieniać i czy takie zmiany na lepsze są wyraźne?

W Polsce powoli następuje zmiana w postrzeganiu osób korzystających z pomocy psychiatry czy psychologa. Można zaobserwować, że coraz więcej osób korzysta z takiej pomocy. Widzę w swoim gabinecie rodziny, które zaniepokojone stanem zdrowia swoich bliskich szukają dla nich odpowiedniej pomocy. Coraz częściej młode osoby przychodzą do poradni z kimś bliskim – swoim chłopakiem, dziewczyną w których mają wsparcie i dlatego jest im łatwiej sięgnąć po pomoc specjalisty. To pozwala często rozwiązać problem na wczesnym etapie, czy to stosując farmakoterapię czy psychoterapię lub łącząc te dwie formy leczenia. Sytuacja wygląda nieco inaczej w przypadku osób starszych, które wizytę u psychiatry postrzegają jako stygmatyzację. To powoduje, że zgłaszają się po pomoc w sytuacji, kiedy problemy narastają przez lata i powodują pogłębiające się stany depresyjne, lękowe.

Skoro już mam okazję porozmawiać z ekspertem, zadam pytanie, które w zasadzie samo się pojawia. Mówi się, że w ciągu roku są okresy, w których szczególnie dotkliwie i ostro ujawniają się różnego rodzaju depresje, nerwice itp. To prawda, czy mit?

Rzeczywiście, w zaburzeniach nastroju, czy to depresyjnych, czy w chorobie afektywnej dwubiegunowej występuje tendencja nasilenia objawów depresyjnych w okresach jesienno – zimowych. Z kolei okres wiosny i lata w chorobie afektywnej dwubiegunowej sprzyja pojawieniu się objawów manii lub hipomanii czyli odwrotności depresji – hiperaktywności, nadmiernie dobrego nastroju, bezsensowności. Jeśli chodzi o nerwice, to nie można wyróżnić jakiegos szczególnego okresu ich nasilenia.

Panie Doktorze, a jak mógłby Pan określić symptomy, które powinny skłonić każdego do udania się po pomoc do specjalisty?

Myszę, że można pokrótce ująć to w taki sposób: poczucie nieradzenia sobie, pogorszenie funkcjonowania w codziennym życiu, nasilenie różnych dolegliwości wcześniej nie doświadczanych w tak dużym stopniu, np. lęku,

przynębienia, bezsenności, drażliwości. Warto też pod uwagę wziąć sugestie najbliższych co do własnego zachowania czy samopoczucia, gdyż niektóre zaburzenia psychiczne, zwłaszcza w początkowej fazie, mogą być bardziej zauważalne dla osób z otoczenia niż dla osoby chorującej.

Rozumiem, że takie wczesne rozpoznanie znakomicie poprawia rokowania terapii?

Tak, to prawda. Podobnie jak w innych dziedzinach medycyny wczesna diagnoza zwiększa skuteczność terapii i przynosi ulgę pacjentowi.

Jaką rolę może w tych przypadkach pełnić rodzina pacjenta? Kiedy powinna ingerować, na jak wiele jej wolno, a co pozostaje do wyłącznej decyzji pacjenta?

Tak jak już wcześniej wspominałem wsparcie rodziny czy bliskich jest ważnym czynnikiem sprzyjającym leczeniu pacjenta. Jednak zasadniczo, w oparciu o ustawę o ochronie zdrowia psychicznego, to pacjent na każdym etapie leczenia musi wyrazić zgodę na proponowane metody leczenia a także na to kogo można informować o jego stanie psychicznym i przebiegu terapii. Istnieją pewne wyjątki dopuszczające możliwość leczenia pacjenta bez jego zgody – w ściśle określonych sytuacjach zawartych w ustawie o ochronie zdrowia psychicznego.

Jest Pan ordynatorem Centrum Zdrowia Psychicznego FENIKS w Gliwicach. Czym zajmuje się ta placówka i do kogo kieruje swoją ofertę?

W ramach CZP Feniks działają: poradnia zdrowia psychicznego, poradnia leczenia nerwic, dzienny oddział psychiatryczny, zespół leczenia środowiskowego, klub pacjenta. Zajmujemy się diagnostyką i leczeniem różnych zaburzeń psychicznych. W ramach dziennego oddziału psychiatrycznego prowadzimy terapię grupową dla pacjentów z rozpoznaniem schizofrenii. Mamy też propozycję terapii grupowej dla osób z zaburzeniami wieku podeszłego, zaburzeniami nastroju. Ponadto w ramach poradni prowadzimy psychoterapię indywidualną.

Na czym polega specyfika Feniksa? Słyszałem gdzieś, że to trochę jak szpital, w którym przebywa się jednak tylko kilka godzin, a potem wraca do domu.

Forma leczenia o której Pan wspomina to dzienny oddział psychiatryczny. Zajęcia terapeutyczne trwają od 8 do 13 dla pacjentów z rozpoznaniem schizofrenii a po południu prowadzimy terapię dla grupy osób w wieku podeszłym.

W waszej ofercie znajduje się zarówno praca z dziećmi, jak i z seniorami. Jak funkcjonują takie grupy terapeutyczne? Jak długo trwają cykle terapii? Jak z nich skorzystać?

Leczenie w ramach obu wcześniej wymienionych grup trwa 12 tygodni z możliwością kontynuacji. Prowadzone są następujące rodzaje zajęć terapeutycznych: psychoterapia grupowa, psychoedukacja, trening kompetencji społecznych, trening komunikacji interpersonalnej, trening relaksacji, arteterapia i inne.

Leczenie w powyższych grupach stanowi część terapii środowiskowej. W celu usprawnienia terapii staramy się też być w kontakcie z różnymi instytucjami wsparcia społecznego typu MOPS, PCPR.

Na zakończenie proszę o podanie danych adresowych i wskazanie sposobu kontaktu dla wszystkich, którzy chcieliby dowiedzieć się więcej na temat kierowanej przez Pana placówki.



**CZP Feniks
Gliwice
Dzienny Oddział
Psychiatryczny**

**44-100 Gliwice, ul. Młyńska 8
tel.32 332 1936
www.czpfeniks.pl**

rozmawiał: *Dariusz Jezierski*