

GYIK

Szülők, felnőttek gyakori kérdései

Diagnózisra lenne szükségem.

A diagnózis sosem a kezdő- vagy végpont, hanem egy leírás arról, mit tapasztalunk most. Segíthet megérteni a nehézségek hátterét és kijelölni a következő lépéseket, de önmagában nem határozza meg a gyógyulást. Ezért a Lumos Rendelőben arra törekszünk, hogy a hozzánk fordulókkal közösen határozzuk meg, hogy milyen segítségre van szükség, és rámutatunk, hogy milyen szerepe van ebben a diagnózisnak. A közös munka célja, hogy segítsük betegeinket egy jobb életminőség elérésében, ezért a diagnózis felállítása nálunk sosem öncélú.

Gyógyszerre lenne szükségem.

A gyógyszeres kezelésről mindig friss, alapos kivizsgálás után döntünk, a legjobb tudásunk és a szakmai iránymutatások alapján. Akkor is szükséges újra felmérni a helyzetet, ha már rendelkezik diagnózissal vagy hosszabb ideje szed gyógyszert. Nem minden helyzetben indokolt a gyógyszer, és sokszor más módszerekkel is hatékonyan lehet segíteni. A cél az életminőség javítása a lehető legkevesebb mellékhatás mellett. Felelősen és személyre szabottan akkor tudunk dönteni, ha részt vesz szakembereink vizsgálatán.

Sürgős segítségre van szükségem.

Ha közvetlen veszélyhelyzet áll fenn (pl. öngyilkossági gondolatok, kontrollvesztés), kérjük, azonnal hívja a 112-es segélyhívót vagy keresse fel a sürgősségi pszichiátriai ügyeletet. Ha a helyzet feszültséggel teli, de nem életveszélyes, igyekszünk mielőbb időpontot adni.

Nem tudom, milyen szakemberhez forduljak.

Teljesen érthető, ha a sokféle szakember közötti választásban elbizonytalanodik. Általában pszichológushoz akkor érdemes fordulni, ha érzelmi nehézségek, viselkedésbeli változások, szorongás, hangulati ingadozások vagy kapcsolatbeli elakadások jelentkeznek. Pszichiáter segítségét érdemes kérni, ha a tünetek erősek, tartósak, vagy felmerül, hogy gyógyszeres kezelésre is szükség lehet. Gyógypedagógushoz akkor célszerű fordulni, ha a gyermek tanulási, figyelmi, kommunikációs vagy fejlődési területen mutat elakadást, és speciális támogatást igényel. Ugyanakkor a szakemberek háttere, szakterülete így is nagyon sokszínű lehet. Ha bizonytalan, érdemes egy első konzultációt kérni, ahol segítünk eligazodni.

Bizonytalan vagyok, hogy szükségünk van-e segítségre.

A bizonytalanság azt mutatja, felelősen gondolkodik. Ha a nehézségek tartósak, erősödnek, vagy a mindennapokat zavarják, érdemes szakemberrel beszélni. Az első találkozó nem kötelez semmire, de segít megérteni, mi történik, és hogy érdemes-e további lépéseket tenni.

NE FÉLJEN ELJÖNNI

A szülőtársam nem támogatja, hogy járjunk.

Ez sok családban előforduló dilemma. Gyakori, hogy az egyik szülő aggódik vagy bizonytalan, míg a másik nem szeretné, hogy a gyermek szakemberhez kerüljön – vagy hogy ő maga is részt vegyen a konzultáción. Ilyen helyzetben Ön ettől függetlenül eljöhet egy első beszélgetésre, ahol áttekintjük a helyzetet és megnézzük, milyen lépések szolgálják leginkább a gyermeket. Ilyenkor különösen fontos, hogy a másik szülő felé is átlátható, biztonságos és tiszteletteljes maradjon a folyamat. Érdemes törekedni arra, hogy a kommunikáció ne erősítse a feszültséget, és hogy a gyermek jóléte továbbra is mindkettejük közös célja maradjon.

Nagyon távoli időpontot kaptam.

Sajnos az ellátórendszer túlterheltsége miatt nálunk is előfordulhat hosszabb várakozás. Ilyenkor igyekszünk több lehetőséget is felajánlani: lemondási listát, más szakemberhez irányítást, illetve olyan átmeneti lépéseket, amelyek segíthetnek átvészelni a várakozás időszakát.

Szeretném, hogy mielőbb megoldódjanak a nehézségeink.

A sürgetettség természetes, különösen, ha gyermeke jóllétéről van szó. A pszichés folyamatok azonban időt igényelnek. Már az első alkalmak segíthetnek megérteni a helyzetet és csökkenteni a feszültséget. A szakemberrel közösen állítják össze azt az ütemet, amely biztonságos és megvalósítható.

Nem akarom, hogy megtudják mások, hogy a gyerekem pszichológushoz jár.

A pszichés nehézségek kezelése bizalmas folyamat. Az Ön és gyermeke adatai védettek, az információkat csak az Ön beleegyezésével adjuk tovább. Teljesen érthető a félelem a megbélyegzéstől, ezért mindent megteszünk a biztonságos és diszkrét ellátásért.

Mikor és miért van szükség gyógyszerre?

Gyógyszer akkor jön szóba, ha a tünetek jelentősen rontják az életminőséget, megnehezítik a mindennapi működést, vagy más módszerek nem hoztak elég javulást. A kezelés mindig személyre szabott, és a döntést közösen hozzuk meg, részletes tájékoztatást adva a lehetőségekről.

Milyen hatása lesz a gyógyszernek a gyerekekre?

A gyógyszerek célja a tünetek enyhítése és a mindennapi működés javítása. Általában fokozatosan kezdjük, hogy figyeljük, hogyan reagál a szervezete, és minimalizáljuk a

mellékhatásokat. A kezelés alatt rendszeres visszajelzést kérünk, és szükség szerint módosítunk.

Úgy hallottam, az alternatív terápia is segíthetnek.

Vannak kiegészítő módszerek, amelyek javíthatják a közérzetet, de eltérő a bizonyítékértékük. Fontos, hogy biztonságos, életkornak megfelelő és szakmailag átgondolt választás történjen. Szívesen átbeszéljük, melyek lehetnek támogató elemek a fő kezelési folyamat mellett.

Milyen pszichoterápiás módszer vagy irányzat mellett döntsek?

A kutatások szerint a kapcsolat minősége sokszor fontosabb, mint az irányzat. A legtöbb módszer hatékony, ha bizalom és közös célok mentén dolgozunk. Az első találkozók segítenek megtapasztalni, mennyire érzi magát biztonságban és megértve az adott szakemberrel.

Anyagi vagy más nehézségeim mellett nem tudom vállalni a terápiát.

Sok család küzd ilyen helyzettel, és nem jelenti azt, hogy ne lenne segítség. Megpróbáljuk közösen megtalálni a megvalósítható lehetőségeket: állami vagy kedvezményes ellátás, illetve olyan lépések, amelyek átmenetileg is támogatják a gyermeket és a családot.

Gyerekek gyakori kérdései

Ha pszichológushoz vagy pszichiáterhez kell járnom, az azt jelenti, hogy nem vagyok normális?

Nem. Sokan járnak szakemberhez, gyerekek és felnőttek is. Ez csak azt jelenti, hogy szeretnél jobban lenni, és ehhez kapsz egy kis segítséget – mint amikor edzőhöz jársz sportban vagy különóra tanulásban.

Miben fog segíteni a terápia?

Abban, hogy megértsd, mi zajlik benned, és együtt találjatok olyan megoldásokat, amiktől könnyebbek lesznek a mindennapok. Segíthet abban, hogy nyugodtabb, magabiztosabb legyél, és jobban kezeld a nehéz helyzeteket.

Kapok diagnózist? Miért?

Lehet, hogy igen, lehet, hogy nem. A diagnózis csak egy név arra, amit átélsz, és segít a szakembernek pontosabban támogatni téged. Nem mond semmit arról, hogy milyen ember vagy.

Kinek mondják el, hogy milyen diagnózist kaptam?

A rólad szóló információk bizalmasak. A szüleid tudják meg, mert ők felelnek érted, de rajtuk kívül senki más, csak ha te és a szüleid szeretnétek – például ha ez segít az iskolában.

Kell a szüleim hozzájárulása ahhoz, hogy terápiára járjak?

Igen, 18 év alatt a szülők döntenek erről. De 16 éves kor felett már előfordulhat, hogy egyedül is eljöhetsz, ha erre anyagilag van lehetőséged és a szüleid tudta nélkül szeretnéd megtenni. Mi azonban mindig arra biztatunk, hogy akkor működik igazán jól a közös munka, ha a szüleid is tudnak róla. Segítünk abban, hogy ezt elmagyarázd nekik, és hogy ők is megértsék, miért fontos ez neked. De az nagyon fontos, hogy téged is meghallgatunk. Ha nehéz erről otthon beszélni, ebben is segítünk.

Mit akar tőlem a pszichológus, pszichiáter vagy gyógypedagógus?

Azt szeretné, hogy jobban érezd magad. Meghallgat, kérdez, és együtt keresitek a megoldásokat. Sokszor játszottok, rajzoltok is, mert ezek segítenek jobban megérteni, mi zajlik benned. Nincs jó vagy rossz válasz – amit mondasz vagy mutatsz, az mindig értékes.

Mi történik az első alkalommal?

Megismerkedtek. Elmondhatod, mi bánt, és a szakember kérdez pár dolgot, hogy jobban megértsen. Nem történik semmi ijesztő – ez csak egy beszélgetés.

Mi történik a későbbi alkalmak során?

Beszélgettek arról, mi történt veled, mit éreztél, és kipróbálhattok olyan egyszerű gyakorlatokat, játékokat vagy rajzos feladatokat is, amelyek segítenek jobban megérteni az érzéseidet vagy könnyebben kezelni a nehéz helyzeteket. Lehet rajzolás, játék vagy beszélgetés – attól függ, neked mi működik.

Milyen gyakran járok majd és meddig?

Ez attól függ, mire van szükséged, és egyeztetünk a szüleiddel is arról, hogy mi fér bele az ő idejükbe és lehetőségeikbe. Van, aki hetente jár, van, aki ritkábban. Addig jössz, amíg érzed, hogy segít, és ezt mindig közösen beszéljük meg.

Titokban marad, amiről beszélünk?

Igen. A beszélgetések bizalmasak. A szüleidnek sem mondjuk el, mi történt egy alkalom során. Viszont a közös megállapodásunk szerint időről időre – vagy a terápia végén – beszélgetünk velük arról, hogy miket tapasztalunk, milyennek látunk téged, hogy ezzel segítsük őket abban, hogy otthon is jobban tudjanak támogatni. Ha pedig te vagy más közvetlen veszélyben vagytok, felelősek vagyunk jelezni azt egy gyermekvédelmi szakembernek. De ezt soha nem tesszük hirtelen vagy titokban: mindig előre megbeszéljük veled, miért fontos, pontosan mit mondunk el és mit nem. Mindent a te biztonságodért és a legjobb érdekeid szerint döntünk el, fokozatosan haladva és mindig ügyelve a magánéleted védelmére.

Megtudják az iskolában, hogy terápiára járok?

Nem, hacsak te és a szüleid nem szeretnétek, hogy tudjanak róla – például ha valami könnyebbé válna ettől.

Mi van akkor, ha nem jövök ki a szakemberrel?

Ez előfordulhat, és teljesen rendben van. Ilyenkor keresünk valakit, akivel jobban érzed magad.

Ha gyógyszerre van szükségem, az azt jelenti, hogy nem vagyok normális?

Nem. A gyógyszer egy eszköz, ami segít, hogy könnyebb legyen odafigyelni, lecsendesíti a túl erős tüneteket, és támogat a mindennapokban. Sokan szednek gyógyszert egy időre.

Miért kell gyógyszert szednem?

Azért, hogy könnyebb legyen nyugodtnak maradni, odafigyelni, vagy jobban kezelni az érzéseidet. A gyógyszer nem változtat meg téged – csak segít.

Megváltozom a gyógyszerektől?

Nem leszel más ember. A gyógyszer célja az, hogy jobban érezd magad. Ha bármit furcsának érzel, szólj, és megnézzük, van-e szükség változtatásra.