



Psychoterapia

Chcesz skorzystać z psychoterapii? Sprawdź, co musisz zrobić i jakie są jej rodzaje

Na czym polega psychoterapia

Psychoterapia jest metodą leczenia zaburzeń ludzkiej psychiki. Jest przeznaczona dla osób z rozpoznanymi zaburzeniami zdrowia psychicznego, np. stanami lękowymi, fobią, obniżonym nastrojem, drażliwością czy doświadczeniem traumatycznych wydarzeń.

W ramach NFZ są dostępne 3 rodzaje psychoterapii:

1. Psychoterapia indywidualna – polega na swobodnej rozmowie pacjenta i psychoterapeuty, bez udziału osób trzecich. Pozwala na dotarcie do przyczyn, które powodują zaburzenia w zakresie zdrowia psychicznego. Czas trwania: od 6 do 75 sesji. 1 sesja = 60 minut.
2. Psychoterapia rodzinna – polega na przepracowaniu problemów w funkcjonowaniu rodziny, które wpływają negatywnie na zdrowie psychiczne danego członka rodziny. Czas trwania: od 6 do 12 sesji w czasie pół roku. 1 sesja = 60 minut.
3. Psychoterapia grupowa – polega na regularnych spotkaniach grupy pacjentów z psychoterapeutą. Metody pracy dopasowuje się do charakteru grupy. Na starcie ustalane są zasady współpracy, takie jak swoboda wypowiedzi czy dyskrecja. Grupa liczy od 4 do 12 osób. Czas trwania: od 50 do 110 sesji. 1 sesja = 60 minut.

Jak skorzystać z pomocy

Jeśli chcesz skorzystać z psychoterapii, podejmij następujące kroki:

- Umów się na wizytę u psychologa lub psychiatry w wybranej poradni zdrowia psychicznego lub poradni psychologicznej (nazwy mogą się różnić w zależności od placówki medycznej)
 - do psychologa potrzebujesz skierowanie, z wyjątkiem okresu stanu epidemii lub zagrożenia epidemicznego
 - do psychiatry nie potrzebujesz skierowania.
- W trakcie wizyty dowiesz się, czy potrzebujesz leczenia. Jeśli tak, specjalista ustali z Tobą, z jakiej formy psychoterapii możesz skorzystać.

Dzieci do lat 18 nie potrzebują skierowania ani do psychologa, ani do psychiatry, ani do psychoterapeuty.

Jeśli w Twojej okolicy znajduje się Centrum Zdrowia Psychicznego (CZP), zgłoś się do niego. Tam otrzymasz kompleksową pomoc psychiatryczną.

Znajdź najbliższe Twojemu domu CZP [↗](#)

Kto prowadzi psychoterapię

Psychoterapię może prowadzić osoba, która spełnia wszystkie wymienione warunki:

- ma tytuł zawodowy lekarza, magistra pielęgniarstwa lub magistra: psychologii, pedagogiki, resocjalizacji, socjologii

- ukończyła podyplomowe szkolenie w zakresie oddziaływań psychoterapeutycznych stosowanych w leczeniu zaburzeń zdrowia, które:
 - było prowadzone metodami o udowodnionej naukowo skuteczności, zwłaszcza metodą terapii psychodynamicznej, poznawczo-behawioralnej lub systemowej
 - było realizowane w wymiarze co najmniej 1200 godzin (albo przed 2007 rokiem w wymiarze określonym w programie szkolenia)
 - zakończyło się egzaminem przed komisją zewnętrzną wobec podmiotu kształcącego.

- ma certyfikat psychoterapeuty lub pracuje pod nadzorem osoby z takim certyfikatem.

Podstawa prawna

1. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 19 czerwca 2019 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień ([zm. Dz. U. z 2019 r. poz. 1285 z późn.](#))
2. Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o oświadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych ([Dz.U. z 2021 r. poz. 1285, z późn. zm.](#))
3. Art. 30 ustawy z dnia 14 sierpnia 2020 r. o zmianie niektórych ustaw w celu zapewnienia funkcjonowania ochrony zdrowia w związku z epidemią COVID-19 oraz po jej ustaniu ([Dz.U. z 2020 r. poz. 1493](#))

Za infor