pacjent.gov.pl

Psychoterapia

Data aktualizacji
2025-04-15

Na czym polega psychoterapia

Psychoterapia prowadzona jest według określonej metody leczenia i zawsze stanowi element planu terapeutycznego, czyli ustalonego planu leczenia. Jej celem jest przepracowanie problemów i trudności wywołujących zaburzenia psychiczne i somatyczne.

Jest przeznaczona dla osób z rozpoznanymi zaburzeniami zdrowia psychicznego, np. stanami lękowymi, fobią, zaburzeniami odżywiania czy z doświadczeniem traumatycznych wydarzeń.

W ramach NFZ są dostępne 3 rodzaje psychoterapii:

- Psychoterapia indywidualna (interwencja kryzysowa, krótkoterminowa, długoterminowa) – 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 w ciągu roku, dodatkowo 15 sesji psychoterapii podtrzymującej w ciągu pół roku; 1 sesja = 60 minut.
- Psychoterapia rodzinna – sesja z rodziną, polegająca na przepracowaniu problemów w funkcjonowaniu rodziny, które wpływają negatywnie na zdrowie psychiczne.
  Czas trwania: od 6 do 12 sesji w okresie pół roku; 1 sesja = 60 minut.
- Psychoterapia grupowa (krótkoterminowa, długoterminowa) – 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 lub od 6 do 12 osób w przypadku poziomów referencyjnych dla dzieci i młodzieży.
  Czas trwania: od 50 do 110 sesji w ciągu roku, dodatkowo 15 sesji psychoterapii podtrzymującej w ciągu pół roku; 1 sesja = 60 minut lub 90 minut w przypadku poziomów referencyjnych dla dzieci i młodzieży.

Kto prowadzi psychoterapię

Psychoterapię na NFZ może prowadzić osoba, która spełnia wszystkie wymienione warunki:

- ma tytuł zawodowy lekarza, magistra pielęgniarstwa lub magistra psychologii, pedagogiki, resocjalizacji, socjologii
- posiada status osoby uczestniczącej co najmniej dwa lata w podyplomowym szkoleniu w zakresie oddziaływań psychoterapeutycznych mających zastosowanie w leczeniu zaburzeń zdrowia – w przypadku osoby pracującej pod nadzorem certyfikowanego psychoterapeuty – lub ukończyła podyplomowe szkolenie w zakresie oddziaływań psychoterapeutycznych stosowanych w leczeniu zaburzeń zdrowia, które:
  - było prowadzone metodami o udowodnionej naukowo skuteczności, zwłaszcza metodą terapii humanistyczno-doświadczeniowej lub integracyjnej, lub poznawczo-behawioralnej, lub psychoanalitycznej, lub psychodynamicznej, lub systemowej i 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.

Psychoterapię dzieci i młodzieży może również poprowadzić specjalista psychoterapii dzieci i młodzieży. Jest to osoba, która:

- uzyskała tytuł specjalisty w dziedzinie psychoterapii dzieci i młodzieży

lub

- posiada decyzję ministra właściwego do spraw zdrowia o uznaniu dorobku naukowego lub zawodowego za równoważny ze zrealizowaniem programu szkolenia specjalizacyjnego w tej dziedzinie.

Jak skorzystać z pomocy

Jeśli chcesz skorzystać z psychoterapii:

- bez skierowania umów się do lekarza psychiatry w wybranej poradni zdrowia psychicznego (nazwy mogą się różnić w zależności od placówki medycznej)
- w trakcie wizyty dowiesz się, czy i jakiego rodzaju psychoterapii potrzebujesz
- lekarz ustali rozpoznanie, a następnie wraz z Tobą opracuje plan leczenia i wystawi skierowanie na psychoterapię. Może skorzystać z diagnozy, którą przeprowadzi psycholog.

Skierowanie na psychoterapię finansowaną przez NFZ może również wystawić każdy lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, który postawi diagnozę w zakresie zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania (F00-99). integralną częścią skierowania powinien być plan leczenia, stanowiący podstawę rozpoczęcia terapii.

Centra zdrowia psychicznego

Jeśli w Twojej okolicy znajduje się centrum zdrowia psychicznego (CZP), zgłoś się do niego. Tam otrzymasz kompleksową pomoc psychiatryczną, psychologiczną i psychoterapeutyczną.

Znajdź centrum

> **Dzieci do lat 18 nie potrzebują skierowania do psychologa, lekarza psychiatry i do psychoterapeuty.**

Plan leczenia dziecka ustali zespół specjalistów pracujący w poszczególnych poziomach referencyjnych.

Przeczytaj o tym w artykule: **Leczenie psychiatryczne dzieci i młodzieży**

Podstawa prawna

- Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 19 czerwca 2019 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień (

Dz. U. z 2019 r. poz. 1285 z późn. zm.)

- Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o oświadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (**Dz.U. z 2024 r. poz. 146**)
- Ustawa z dnia 24 lutego 2017 r. o uzyskiwaniu tytułu specjalisty w dziedzinach mających zastosowanie w ochronie zdrowia (**Dz.U. 2017 poz. 599**)