

---

# Zdrowy duch

wszystko co warto wiedzieć!

---



NAUKOWE KOŁO SEKSUOLOGII  
UNIwersytetu GDAŃSKIEGO



**Redakcja:** Julia Stekla, Kasia Paczkowska, Alicja Wieceka,  
Magdalena Dalmata

**Korekta:** Daria Dziewulska, Mikołaj Włoch

**Oprawa graficzna:** Nel Gadyńska

Materiał powstał pod opieką naukową dr Joanny Głowczewskiej.

### **Oryginalne grafiki zostały zaprojektowane przez:**

- **pikisuperstar** (<https://www.freepik.com/pikisuperstar>)
- **freepik** (<https://www.freepik.com/freepik>)
- **storyset** (<https://www.freepik.com/stories>)

### **Gdzie możecie nas znaleźć?**

- **strona internetowa** (<https://nksarsamandi.ug.edu.pl>)
- **instagram** (<https://www.instagram.com/nksarsamandi>)
- **facebook** (<https://www.facebook.com/arsamandiug>)



---

# Cześć!

---

Jako **Naukowe Koło Seksuologii “Ars Amandi”**, które za główny postulat, manifestowany nawet w samej nazwie organizacji, obiera sobie **“sztukę kochania”** lub **“sztukę miłości”**, przedstawiamy Wam materiał, który przede wszystkim ma zachęcać do zgłębiania sztuki kochania samych siebie.

W obecnym świecie naprawdę trudno jest dbać o swój dobrostan. Żyjemy w nieustannym pośpiechu, gonimy za swoimi (lub cudzymi) marzeniami, świat stoi dla nas otworem i ma dla nas nieskończoną liczbę możliwości. A w tym wszystkim jesteśmy my – **zatroskani o wszystko wokół, tylko nie o siebie.**

Wierzymy, że **edukacja seksualna jest nierozdzielnie powiązana z edukacją zdrowotną**, a seksualność jest jednym z kluczowych elementów naszej tożsamości, jak również prawidłowego funkcjonowania. Seksualność wcale nie zaczyna się i nie kończy w łóżku – to aspekt naszego życia, który dotyka zarówno ciała, jak i umysłu. Dlatego wydajemy publikację, która porusza najważniejsze i najbardziej podstawowe elementy samodbania i wczesnej profilaktyki. Staraliśmy\_łyśmy się używać jak najbardziej **inkluzywnego języka**, aby każdy\_a czuł\_a, że ten materiał został napisany właśnie dla niego\_iej. Używamy także zwrotów niedyskryminujących jak “osoba z penisem” czy “osoba z pochwą”, aby nikt nie czuł się wykluczony.

**Dbajcie o siebie i badajcie się regularnie!**

---

# Zanim zaczniesz...

---

## Co oznacza zapis z podkreślnikiem (\_)?

Chcemy w ten sposób zwrócić się do wszystkich osób, niezależnie od używanej przez daną osobę formy gramatycznej. Oprócz formy męskiej i żeńskiej, niektóre osoby (np. niebinarne) używają form nijakich lub symbolu „x”.

Przykład: on\_a może oznaczać on, ona, ono, onx.

## Co oznacza zapis „osoba z penisem/pochwą”?

Tematy, o których piszemy w broszurce dotyczą nas wszystkich. Zdajemy sobie sprawę, że wśród odbiorców oprócz osób **cis płciowych\*** są również osoby **transpłciowe\*** oraz **niebinarne\***.

W związku z tym zdecydowaliśmy się na posługiwanie się pojęciami:

- **osoba z penisem** – mamy tutaj na myśli wszystkie osoby posiadające penisa, a mogą to być np.: cis mężczyźni, trans kobiety albo osoby niebinarne;
- **osoba z pochwą/macią** – mamy tutaj na myśli wszystkie osoby posiadające te narządy np.: cis kobiety, trans mężczyźni, osoby niebinarne.

Wierzymy, że używając inkluzywnego języka stwarzamy bezpieczną, wolną od dyskryminacji przestrzeń dla nas wszystkich.

---

\***osoby cis płciowe** – ich tożsamość płciowa jest taka sama, jak płeć nadana im przy urodzeniu;

\***osoby transpłciowe** – ich tożsamość płciowa różni się od płci nadanej im przy urodzeniu;

\***osoby niebinarne** – są to osoby, które nie są wyłącznie i w pełni kobietą lub w pełni mężczyzną;

---

# Kiedy należy wybrać się do psychologa\_żki?

---

Odpowiedź na to pytanie brzmi - **wtedy, gdy czujesz taką potrzebę!** Ludzie korzystają z pomocy specjalisty\_ki z różnych przyczyn.

Szczególnie warto to zrobić, gdy masz poczucie, że nie radzisz sobie z problemami, emocjami, które są w Tobie lub z którymi się zmagasz. Po pomoc do psychologa\_żki możesz udać się również, gdy czujesz się przytłoczony\_a nadmiarem obowiązków, zadań, relacjami z ludźmi z Twojego otoczenia. Taka wizyta może okazać się pomocna także wtedy, gdy masz poczucie, że nie radzisz sobie ze stresem, lękiem, strachem lub negatywnymi myślami.

Warto udać się na nią, gdy czujesz przygnębienie lub gdy w Twoim życiu wydarzyło się coś traumatycznego i nie umiesz sobie z tym poradzić.

Co więcej, współpracę terapeutyczną można podjąć także w celu rozwoju, poszerzenia wiedzy o sobie czy też nauczenia się nowych sposobów rozwiązywania problemów.



---

# Kogo wybrać?

---

Ważne jest, aby wiedzieć, do jakiego specjalisty\_tki się udać. Specjaliści\_stki **różnią się sposobem pracy**, używanymi technikami oraz obszarem działania, dlatego wybór odpowiedniej osoby powinien uwzględniać nasze indywidualne potrzeby.

## Psycholog\_żka

Jest to zawód, który **wymaga ukończenia pięcioletnich studiów magisterskich**. W zakres jego kompetencji wchodzi: udzielanie bieżącego wsparcia psychologicznego, przeprowadzanie specjalistycznych testów i kwestionariuszy, wystawianie opinii psychologicznej, diagnozowanie.

Psycholog\_żka podczas studiów magisterskich **nie nabywa odpowiednich kompetencji do przeprowadzania psychoterapii lub interwencji kryzysowej** – może zdobyć takie kwalifikacje później, w ramach dodatkowego szkolenia. Psycholog\_żka **nie może wystawiać recept**, ponieważ nie jest lekarzem\_rką.

Regulacje prawne dotyczące tego zawodu określa ustawa o zawodzie psychologa.



## Psychiatra\_ka

Jest **lekarzem\_rką, który\_a ukończył\_a specjalizację z psychiatrii**. Do jego\_jej głównych zadań należy diagnozowanie i leczenie zaburzeń oraz chorób psychicznych. Jest upoważniony\_a do wystawiania recept i kontroluje leczenie farmakologiczne. Może również wypisać skierowanie do psychologa lub psychoterapeuty.

Psychiatra\_ka po ukończeniu odpowiedniego szkolenia może zostać psychoterapeutą\_ką i prowadzić psychoterapię.

## Psychoterapeuta\_ka

Powinien\_na ukończyć jeden z podanych kierunków: psychologię, psychiatrię, filozofię, pedagogikę lub socjologię. Następnym krokiem jest **odbycie specjalistycznego, podyplomowego szkolenia**, którego czas różni się w zależności od wybranego kursu. Proces szkolenia, po spełnieniu wszystkich wymagań, kończy się egzaminem certyfikacyjnym. Z pomocy psychoterapeuty\_ki możesz skorzystać nie tylko przy zaburzeniach psychicznych takich jak depresja, długotrwały lęk, uzależnienia czy zaburzenia odżywiania, ale także w przypadku każdego problemu mającego negatywny wpływ na Twoje życie.

Z pomocy wymienionych wyżej specjalistów możesz skorzystać w ramach **Narodowego Funduszu Zdrowia**. Nic nie szkodzi, jeśli dalej nie wiesz, do kogo powinieneś\_nnaś się udać. Warto pamiętać, że specjaliści\_stki często współpracują ze sobą i po konsultacji mogą wskazać odpowiedni kierunek.

---

# Jak dostać się do psychologa\_żki?

---

Po ukończeniu **18 lat masz prawo samodzielnie zapisać się** do wybranej przez siebie osoby lub placówki oraz samodzielnie udać się na taką wizytę. Osoby, które **nie ukończyły 18. roku życia będą potrzebować zgody rodzica** lub **prawnego opiekuna**.

Aby skorzystać z pomocy psychologa\_żki i/lub psychoterapeuty\_tki na NFZ, niezbędne jest posiadanie ważnego ubezpieczenia oraz uzyskanie skierowania od lekarza\_rki rodzinnego\_j lub psychiatry\_ki (psychiatrzy\_rki pracujący\_e prywatnie, aby wystawić skierowanie, muszą mieć kontrakt z NFZ).

Niestety, w placówkach świadczących pomoc w ramach NFZ, mogą być długie kolejki. Często istnieje jednak możliwość sprawdzenia czasu oczekiwania. Możesz zadzwonić do kilku przychodni i zapytać o czas oczekiwania na wizytę, po czym wybrać najkorzystniejszą dla Ciebie placówkę. Co więcej, czasami pomoc psychologiczna jest świadczona bezpłatnie, np. w **PCPR** (Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie), **MOPS** (Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej), **MOPR** (Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie) itp.



**Wizyta u psychologa\_żki lub psychiatry\_ki zarówno w ramach NFZ, jak i prywatnie nie wymaga posiadania skierowania.** Należy jednak pamiętać o kosztach prywatnej wizyty, które w zależności od specjalisty\_tki, wahają się w granicach 100-200 zł.

Pamiętaj, że aby pomoc przyniosła efekty, między Tobą i profesjonalistą\_tką powinno być **zaufanie** i **porozumienie**. Powinieneś\_nas czuć się przy tej osobie **swobodnie** i **bezpiecznie** oraz mieć poczucie, że możesz być szczery\_a. To normalne, że jeden\_na ekspert\_ka pasuje nam bardziej, a inny\_a mniej. Wszyscy jesteśmy ludźmi. Masz prawo zmieniać specjalistów\_tki aż trafisz na osobę, która będzie dla Ciebie odpowiednia.

## **Jakie świadczenia przysługują na NFZ?**

W ramach Narodowego Funduszu Zdrowia można skorzystać z **pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej** oraz **psychiatrycznej**. Możliwe jest uczęszczanie na psychoterapię indywidualną, grupową lub rodzinną. NFZ obejmuje także hospitalizację na oddziałach psychiatrycznych, terapię uzależnień oraz pomoc udzielaną na izbie przyjęć. Świadczenia w ramach NFZ obejmują osoby dorosłe, dzieci oraz młodzież.

Więcej informacji na ten temat znajdziesz w załączniku do **Zarządzenia Nr 25/2006 Prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia.**



---

# Tajemnica zawodowa a niepełnoletniość

---

Każdy z trzech wspomnianych wcześniej zawodów posiada regulacje prawne dotyczące tajemnicy zawodowej oraz przypadków, w których może ona zostać zdjęta.

Psychologa\_żkę obowiązuje **ustawa o zawodzie psychologa**. Według niej ujawnienie jakichkolwiek informacji na temat pacjenta\_tki może nastąpić jedynie w przypadku zagrożenia życia lub zdrowia danej osoby albo osób z jej otoczenia, a także na wniosek sądu.

Regulacje na temat **tajemnicy zawodowej** w przypadku psycho-  
terapeutów\_tek określa kodeks etyczny psychoterapeutyczny **Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego**.

Psychiatrę\_rkę natomiast zgodnie z ustawą o zawodzie lekarza obowiązuje tajemnica lekarska.

Nie musisz opisywać rodzicom przebiegu spotkania ze specjalistą\_tką ani przedstawiać im poruszanych wspólnie tematów. Masz prawo do poszanowania swojej prywatności i poufności. W przypadku osób niepełnoletnich należy pamiętać jednak, że specjalista\_tka ma prawo poinformować rodziców lub prawnych opiekunów o zaleceniach wynikających z psychoterapii.



---

# Farmakoterapia jako wspomaganie psychoterapii

---

Psychoterapia pomoże nam w przypadku wielu zaburzeń oraz problemów emocjonalnych. Zgłosić się do terapeuty\_ki możemy nie tylko w przypadku wystąpienia traumy, długotrwałego lęku czy innych trudnych przeżyć, ale także w celu **lepszego poznania siebie** oraz **swoich mechanizmów myślenia i działania**. Istnieją jednak zaburzenia, których objawy utrudniają codzienne funkcjonowanie, przez co wymagają wizyty u psychiatry\_ki i rozpoczęcia przyjmowania leków.

Farmakoterapia **pomaga kontrolować najbardziej niepokojące objawy**, dzięki czemu wspomaga pacjenta w codziennym funkcjonowaniu. Zmniejszenie objawów za pomocą leków może zwiększyć skuteczność takich metod jak psychoterapia, dlatego często łączy się obie metody, gdy wystąpi taka potrzeba. Należy jednak pamiętać, że **psychoterapia pomaga nam nabyć trwałe umiejętności radzenia sobie z problemami, umożliwia wgląd w siebie i leczy źródła zaburzeń**. Leki nie mają takiego działania, przyczyniają się za to do zmniejszenia nasilenia objawów. O włączeniu leczenia farmakologicznego decyduje lekarz\_rka.

---

# Jak wspierać innych?

---

Każdy w kryzysie może potrzebować innego wsparcia. Najlepiej zapytać osoby, którą chcemy wspierać, czego potrzebuje i jak wyobraża sobie naszą pomoc. Czasem wystarczy sama obecność lub informacja, że można na nas liczyć. Pamiętaj jednak, aby respektować przy tym swoje własne granice i dbać o swój komfort.

Pamiętaj też, że takie komunikaty jak „będzie dobrze”, „przecież nic się nie dzieje” czy „nie martw się” mogą zbudować dystans między Tobą a osobą potrzebującą wsparcia, dla której takie słowa mogą wydawać się szczególnie nieprawdziwe i lekceważące. Przede wszystkim - **słuchaj, rozmawiaj i okazuj wsparcie**. Nie oceniaj i nie dawaj rad, jeśli nie jesteś o nie poproszony\_a. Możesz zaproponować wspólne spędzenie czasu, na przykład obejrzenie filmu, przytulenie się, wypicie ciepłej herbaty lub przyrządzenie ulubionego posiłku. Jeśli jednak osoba, którą chcesz wesprzeć, nie chce Twojej pomocy, daj jej przestrzeń do poradzenia sobie z sytuacją i jeśli możesz, zapewnij o możliwości wsparcia, gdy będzie tego potrzebować. Jeśli czujesz, że przydałaby się jej dodatkowa pomoc, zaoferuj numer telefonu wsparcia.

Jeśli obawiasz się o życie kogoś w kryzysie, możesz zadzwonić do najbliższego oddziału psychiatrycznego w Twojej okolicy.



---

# Wsparcie dla dorosłych

---

Warto wiedzieć, że w Polsce działa **Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym**. Pracują w nim psycholo-dzy\_żki **Fundacji ITAKA**, którzy udzielają porad i kierują dzwoniące osoby do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie. Ponadto, możemy skorzystać także z pomocy specja-listów\_tek takich jak: psychiatrzy\_trki, prawnicy\_czki, praco-wnicy\_czki socjalni\_e, terapeuci\_tki uzależnień, asystenci\_tki zdrowia, seksuolodzy\_żki.

Linia wsparcia jest **bezpłatna, całodobowa i czynna przez 7 dni** w tygodniu. Co więcej, istnieją aż trzy drogi kontaktu z eksper-tami\_tkami: **telefon, mail** oraz **czat**.

**800 70 2222**

Szczegóły dotyczące czatu, kontaktu mailowego oraz aktualnego grafiku dyżurów specjalistów\_tek znajdziesz na tej stronie:

<https://centrumwsparcia.pl>

Tutaj możesz natomiast samodzielnie znaleźć placówki, oferujące pomoc w zakresie, którego szukasz:

<https://centrumwsparcia.pl/znajdz-placowke/>

---

# Wsparcie dla młodzieży

---

Z **bezpłatnego** i **anonimowego wsparcia** specjalistów\_ek mogą także skorzystać młodzi potrzebujący. **Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży** prowadzi **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę**. Jest on czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu, także w dni ustawowo wolne od pracy.

Grupa pedagogów\_żek i psychologów\_żek służy pomocą w każdej kwestii, która jest dla Ciebie ważna lub sprawia Ci kłopot. Możesz porozmawiać m.in. o **problemach**, **uczuciach**, **relacjach** czy **dojrzewaniu**. Eksperci\_tki dyskretnie pomogą Ci również w przypadku, kiedy Ty i/lub ktoś z Twojego otoczenia jest **świadkiem przemocy** i/lub **sam jej doświadczasz**. **Pamiętaj, że telefon zaufania jest także bezpiecznym miejscem dla osób LGBT+.**

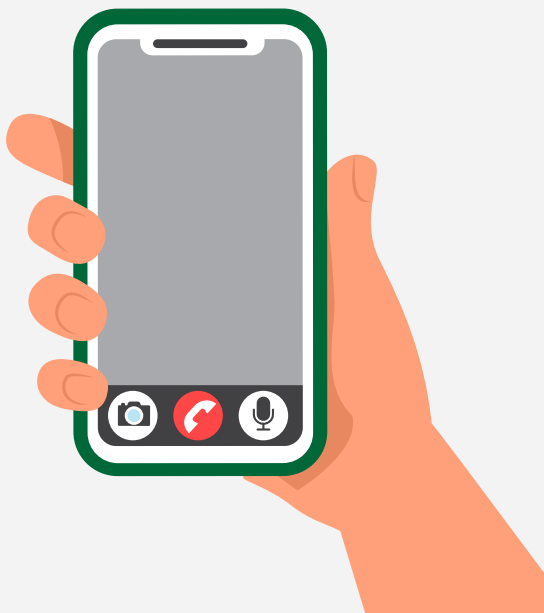
Nie wahaj się skorzystać ze wsparcia i daj sobie pomóc:

**116 111**

Więcej informacji znajdziesz  
na stronach:

<https://116111.pl>

<http://www.fdds.pl/>



---

# Literatura

---

1. Ars Amandi [@nksarsamandi]. 2021. Psycholog, psychiatra czy psychoterapeuta. Pobrano z: <https://www.instagram.com/nksarsamandi/>.
2. Centrum Harmonii. Psychoterapia czy leki? Pobrano z: <https://centrumharmonii.pl/psychoterapia-czy-leki> (dostęp 07.02.2022).
3. Minc, R. (2017). Tajemnica zawodowa psychologa. Pobrano z: <http://www.ptp.org.pl/modules.php?name=News&file=article&sid=713>.
4. Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 o ochronie zdrowia psychicznego. Dz.U. 1994 nr 111 poz. 535.
5. Ustawa z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodzie lekarza i lekarza dentysty. Dz.U. 1997 nr 28 poz. 152.
6. Ustawa z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta. Dz.U. 2009 nr 52 poz. 417.
7. Ustawa z dnia 8 czerwca 2001 r. o zawodzie psychologa i samorządzie zawodowym psychologów. Dz.U. 2001 nr 73 poz. 763.
8. Załącznik do zarządzenia Nr 25/2006 z dnia 21 czerwca 2006 r. Prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia w sprawie przyjęcia "Szczegółowych materiałów informacyjnych o przedmiocie postępowania w sprawie zawarcia umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej oraz o realizacji i finansowaniu umów o udzielanie świadczeń opieki zdrowotnej w rodzaju: opieka psychiatryczna i leczenie uzależnień".

---

# Czego można się dowiedzieć?

---

- Kiedy najlepiej wybrać się do psychologa\_żki?
- Kogo wybrać - psychologa\_żkę, psychiatrę\_rkę czy psychoterapeutę\_tkę?
- Jak dostać się do psychologa\_żki?
- Jakie świadczenia przysługują na NFZ?
- Jak wygląda tajemnica zawodowa w przypadku osoby niepełnoletniej?
- Jak wspierać innych?