słuchasz podcastu na zdrowie podcastu o tematach związanych ze zdrowiem i jakością życia rozwojem i efektywnością osobistą tematem tego odcinka zdrowie psychiczne a przede wszystkim to czym ono jest i co zrobić gdy czujemy że zaczyna się psuć chciałbym dodać tylko bo to ważne że mi boisz podcast ten jest nagrywany przez dwójkę specjalistów nie może być traktowany jako porada medyczna jest to materiał edukacyjny i informacyjne każdy przypadek być traktowany indywidualnie i konsultowany bezpośrednio ze specjalistą no ale nie przedłużaj my i przejdźmy do rozmowy nie jestem tu sam bo jestem z wyjątkowym gościem lekarzem psychiatrą agnieszką please cześć agnieszka witaj sebastianie powiedz mi gdybym zadał ci takie proste pytanie kim jesteś co robisz zajmujesz ja nazywam się agnieszka lis i jestem lekarzem w trakcie specjalizacji w dziedzinie psychiatrii przy końcu specjalizacji zawodowo zajmuje się leczeniem chorób psychicznych czyli zajmuje się pomocą osobom z zaburzeniami psychicznymi pozazawodowe trenuję już od ponad dwóch lat siłowo i do treningu wykorzystują również elementy crossowe spotkaliśmy się tutaj dzisiaj aby porozmawiać o tematach związanych ze zdrowiem psychicznym a dokładniej o tym gdy takie jest zdrowie psychiczne zaczyna nam szwankować gdy widzimy u siebie że coś złego się dzieje powiemy też o tym kim jest psycholog psychoterapeuta psychiatra w jaki spo ewentualnie jeżeli już będzie taka konieczność przygotować się do wizyty u psychiatry i jak taka wizyta może wyglądać w jaki sposób będzie przebiegało ewentualne leczenie no i jako to zdrowie psychiczne również dbać o wiemy kto to jest psychiatra psychoterapeuta psycholog i o czym jeszcze powiemy dlaczego warto wziąć pod uwagę to że czasami my jako ludzie możemy tej pomocy ze strony psychiatry bądź psychologa potrzebować dlaczego to jest istotne żeby w ogóle od przeżyć edukacja na tym polu i też no chociażby nie tylko pomóc samemu sobie ale

też osobą w naszym otoczeniu jeżeli widzimy że takie osoby mogą mieć problem bo nie zawsze jest to nie można zauważyć od razu no właśnie to jest cała różnica bo my jeżeli często mówimy o zdrowie jak mamy na myśli zdrowie no to co mamy na myśli czy ktoś ma dobrą kondycję czy ktoś nie choruje czy ktoś nie ma kataru czy ktoś się tak po prostu dobrze czuję a bardzo często w ogóle nie myślimy o tym aspekcie psychologicznym którego niestety i właśnie samo zdrowie jak mamy gorączkę czy mamy innego koronowirusa no to wiadomo że chorujemy a jak ktoś na codzień chodzi taki w sumie uśmiechnięty może mało gada przychodzi do domu a w domu no właśnie jakie są takie podstawowe objawy depresji czym się na przykład takiej jak będę w ogóle mówić to należałoby najpierw wyjść z samej definicji zdrowia i ja przypomnę taką znaną wszystkim studentom medycyny definicję mucha o czyli nie tylko medycyny tak nie tylko wtedy to pewnie wszyscy studenci uczelni medycznych ją znają natomiast to jest bardzo ważne żeby w ogóle mówić o patologii no to musimy wiedzieć jaka jest norma bo samo w chałupy wypowiada się na temat zdrowia jako jako stan który jest nie tylko brakiem objawów brakiem choroby czy niedomagania ale również z tym poczuciem dobrostanu fizycznego bądź psychicznego i o ile w przypadku zdrowia fizycznego my nie mamy wątpliwości gdzie wiem co się z nami dzieje przeważnie tak bo przeważnie nie mamy wątpliwości bądź czujemy się źle coś nas boli mamy gorączkę kaszle i tutaj jakby je odruchowe jest to że jak się źle czujemy fizycznie no to idziemy do lekarza coś z tym robimy lekarz daje leki daje zalecenia natomiast w przypadku psychiki jest trochę inaczej bo bo ten

brak tak tego poczucia dobrostanu on się może przejawiać jako takie subiektywne odczucie czegoś nieprzyjemnego ale też nie musi samo istotą choroby psychicznej jest to że że my możemy się nie realizować do końca w jakiejś roli ale nie do końca zdajemy sobie z tego sprawę a mogą nam to sugerować inni ludzie i to jest to słowo klucz że inni nam zwrócić uwagę na to że coś jest nie tak wyszłaś to właśnie z założenia tej definicji zdrowia w moim pierwszym w pierwszym odcinku podcastu na zdrowie była definicja właśnie tłumacz ona też mówiłem świetnie że ją sobie tutaj przypominamy ja tam dodawałem jeszcze że jest to dobrostan tak samo społeczne ponieważ ważne są również interakcje między nami między ludźmi a właśnie z tej interakcji bardzo często wynikają różnego rodzaju problemy i teraz właśnie często jest tak że ktoś tak jak wspomniany po wspomniana osoba która na co dzień niby dobrze powierzchownie czuję się dobrze a a nie ma na przykład taką depresję więc przychodzi do domu ona jest smutna ona ma problemy ze snem ona nie może często rano wstać z łóżka ale nie ma w do do działania do czegokolwiek takiego taka osoba może tak jakby wśród ludzi wśród jakichkolwiek znajomych wręcz udawać osobę zdrową w domu cierpieć no i to wszystko też między innymi dlatego że jeszcze kiedyś tak było teraz już mam nadzieję że coraz mniej że ta choroba psychiczna była uważana za coś mocno stygmatyzowana i jak to z twojej perspektywy wygląda na szczęście to się zmienia można to zaobserwować z biegiem lat i to widać zarówno w takich wypowiedziach społecznych w mediach widać to też nawet postawię studentów medycyny natomiast rzeczywiście na lata temu funkcjonował mit choroby psychicznej jak jak człowiek dostawał diagnozę choroba psychiczna no to koniec wypada z życia

na to że te papiery tak te hasła żółte papiery chociażby natomiast zmienia i to to jest na szczęście to się zmienia bo chociażby widać to w odbiorze takim społecznym depresji bo depresja została odczarowana tak jeszcze to jeszcze jest do końca takie w niektórych są rejony gdzie gdzie jeszcze to nie jest tak traktowany gdzie pójście do psychiatry to jest wstyd ale to się zmienia i to widać chociażby w dużych miastach inaczej podchodzą do tego osoby młode inaczej trochę starsze natomiast my pamiętamy wiele kampanii społecznych a gdzie gdzie celebryci się przyznawali że mieli depresję czy czy że korzystali z usług psychologa z leczenia psychiatrycznego że to już troszkę za ten ten strony dostał przełamany i co więcej nawet sama diagnoza choroby czy zaburzenia ona nie oznacza że że człowiek wypada z życia bo nie o to w tym chodzi bo celem leczenia w piotrka jego pomocy psychologicznej jest to żeby człowiek wrócił do swojego poprzedniego życia i pełnił z powodzeniem te rolę które które wcześniej podejmował poprzedniego życia nie miał dobrego to chociaż to życie też na albo tak albo wykorzystał potencjał który w nim drzemie bo to to mówimy o szeroko pojętym zaburzeniu dlatego ja tak troszkę z mi trudno jak to nie bo sama depresja to jest już konkretna choroba natomiast zaburzenie psychiczne to jest ten to jest cały zbiór chorób tego co niedomagam nam no to dlaczego to jest ważne bo to wpływa bez wątpienia na wszystkie obszary naszego życia to nie ulega wątpliwości jak czujemy się źle nasze decyzje będą zupełnie inne niż kiedy czujemy się dobrze wierzymy w siebie wpływa co determinuje nasze wybory życiowe to jaką pracę podejmujemy czy sobie w tej pracy radzimy czy czy jesteśmy szczęśliwi zwyczajnie czy odnajdujemy się w relacjach z innymi ludźmi to to wszystko

ma wpływa na jakoś jak to zaczyna szwankować no to cała reszta zacznie również że to jest to co ja często ludziom mówię powtarza że my jakby jak funkcjonujemy jako ludzie to jesteśmy takim jednym wielkim połączonym mechanizmem i pewne elementy naszego życia mają kolosalny wpływ na całą resztę tego życia i to jest właśnie bo często że ktoś bagatelizuje jakieś tam jeden obszar na przykład to że bagatelizuje sen albo odżywianie albo coś ani nie zdaje sobie sprawy że to może wpływać również na jego innych aspektach nie właśnie to co powiedziałaś zdrowie psychiczne zaburzenia psychiczne i tak dalej ktoś na przykład może mieć jakąś czy depresję czy mnóstwo mnóstwo innych psychicznych i to będzie warunkowa bo i to bardzo mocno całe jego dalsze funkcjonowanie no i właśnie za zdrowie psychiczne wielu osobom wydaje się że zaburzenia psychiczne to to są jakieś tam różne rzeczy w stylu depresja nerwica schizofrenia że cokolwiek takiego na przecież my tych różnych problemów zaburzeń niedoskonałości na zdrowie zdrowie psychicznym mamy no ale tak właśnie mówimy teraz o tym zdrowie psychiczne co to jest to zdrowie psychiczne spróbujmy to jakoś jakkolwiek zdefiniować bo po co to czym jest zdrowie to wiemy to jest taki ogólny dobrostan psychiczny społeczny fizyczny mówi się jeszcze że ten emocjonalny i duchowy czyli to że my się dobrze czujemy a każdej płaszczyźnie życia natomiast jeżeli zdążymy sobie troszeczkę to to pojęcie do zdrowia psychicznego to się zaczynają pojawiać drobne problemy z definicją bo bo co nie jest tak jak podaje nam wikipedia my możemy te definicje zdrowia psychicznego zawęzić do takich trzech głównych obszarów gdzie z definicji medycznej jest to po prostu nie występowanie różnego rodzaju problemów psychicznych z definicji psychologicznej co jest zdolność do twórczego rozwoju samorealizacji stacja poczucie

własnej wartości tożsamości i tak dalej i definicja socjologiczna zdolność jednostki do przystosowywania się do norm kulturowych do środowiska społecznego wnętrz niania norm w przebiegu socjalizacji umiejętność prawidłowej koegzystencji w grupie właściwego funkcjonowania w rolach społecznych czy ty agnieszka możesz na przykład jeszcze coś od siebie dodać może ty jeszcze jakąś definicję znasz ja myślę że to dla osób które też nie są zawodowo związane z tym nawet samo skupianie się na definicji jest tak ważne co taka świadomość że za to że czujemy się źle coś mamy takie wewnętrzne odczucia że coś jest nie tak to powinno nas skłonić do szukania pomocy to jest to co ja co ja bym chciała przede wszystkim przekazać w tej w tym pokażcie w tej rozmowie czyli w zasadzie nie ma dzwonko w tym że coś nas w sobie niepokoi i my chcemy to skonsultować bo w przypadku jeżeli mówimy nie wiem onkologii o o tym generalnie w takiej grupy najpewniej nie tylko polacy którzy boją się raka tak bo 20 to jest taki strach będzie przed 10:00 dotyczy większości generalnie mimo że rak to nie jest jedna choroba różnych chorób czy każdy rodzaj nowotworu to jest inna choroba no to w nas jednak na drzewie drzemie to poczucie takie że coś tam może być że że no jak tak no to to już absolutnie zaraz śmierć i to jest naturalne że my się boimy godziny do lekarza w przypadku choroby psychicznej jest z tym różnie tutaj to się też zmienia bo ja generalnie mam do czynienia z różną grupą pacjentów i kobietami i mężczyznami starszym i młodszym it widać że osoby młodsze są troszkę bardziej do edukowane i one częściej zgłaszają się wcześniej po pomoc co jest czymś dobrym można wcześniej podjąć jakąś

taką interwencję która podano będzie skuteczna i tyle ja posłużysz jednak analogię do do nowo stosunku do nowotwór bo każdy wie że rak który jest wcześnie wykryty jest może być wyleczalny i podobnie jest w przypadku choroby psychicznej takie jak depresja ale też również poważniejszy jak chociażby schizofrenia bo wcześnie wykryta choroba jest łatwiejsza do leczenia oczywiście i dałem by było gdybyśmy mieli takie mechanizmy profilaktyki potrafilibyśmy wykryć nie wiem predyspozycje wiedzielibyśmy jakże jednostka ma takie i takie geny można tutaj zadziałać nie wiem w taki sposób żeby zapobiec nie zawsze się to da kluczem jest to że my jako sami jako jako ludzie którzy chcą mieć się dobrze czuć my możemy to w sobie możemy podjąć wszystkie działania które zapobiegną patologii jakbyś ale może już dosyć takiego takiego poważnego to grubo nie to chcę przekazać tak bo ten to nie jest układ dla studentów rzeczy stawiam uda stawiam nie jestem pewna że będą mnie słychać czy raz że studenci pewnie będę u ciebie słychać ale dla ludzi którzy może też niech siedzą w to może być jednak coś to jest bardzo ciekawe i właśnie ja bym nawet powiedział że dla mnie jako dla osoby która no niby siedzi przecież w tym całym zdrowiu jakości że wszystkim to dla mnie też to są bardzo ciekawe może coś odkrywczego się właśnie ale właśnie wracając do tego o czym o czym mówimy ważne jest lubię po prostu rozumieć psychiczne i jeżeli my rozumiemy że to zdrowie psychiczne jest jak ona powinno funkcjonować to będziemy dzięki temu też zauważać jakiekolwiek odstępstwa odchylenia od tej na swoją drogą to co właśnie mówiłeś że ludzie boją się może nie boją się ale szczególnie starsi ludzie idą do tego lekarza jak już będzie naprawdę taka potrzeba to ja też zauważyłem że to jest nie tylko z

problemami psychicznymi ale nie raz jest tak że starsi to idę do lekarza dopiero jak już naprawdę tak boli że już nie da się więcej w ogóle jakkolwiek jak już wszystkie leki przestaną działać oczywiście ubrane całkowicie losowo no to wtedy ci ludzie biorą się i może do tego lekarza i już by trzeba było pójść no niestety nie ma wyjścia cieszmy się że to się zmienia że młodsze pokolenie ma więcej wiedzy że się po prostu trochę chętnie części redukuje zresztą ma teraz możliwości bo chociażby takie podcasty czy co innego no wielka piguła wiedzy którą można zdobyć którą można przyswajać mając słuchawki w uszach i idąc gdzieś albo zmywając naczynia na to jest rewelacja no właśnie wróćmy do do tego w jaki sposób można zauważyć jak już na przykład zauważymy jakiś problem psychiczny to co z tym dalej robić załóżmy że jest osoba która tak jak właśnie ten mój przykład wcześniej no wchodzi do pracy czy wam chodzi na na studia do szkoły gdziekolwiek i ona wśród ludzi no niby czuję się okej ale ona przychodzi do domu czuję że coraz więcej ma takiego bez sensu że coraz mniej energii że coś jest z nią nie tak co ona w ogóle może zrobić do kogo ona może się z tym udać co dalej ja powiem tak najczęściej osoby które nie do końca wiedzą co mogą z tym robić szukają informacji w internecie bordowo standardowo i co ma swoje plusy i minusy ja nie należę do lekarzy którzy uważają że jak pacjent szukaj informacji w internecie to źle bo on się nie wiem czegoś dowie namiesza sobie w głowie uważam że generalnie ludzie prawo do szukania informacji do zdobywania tej wiedzy tylko kwestia jest tego że tej wiedzy jest dużo i nie każde źródło jest rzetelne natomiast generalnie

nie ma w tym niczego złego i też jest w internecie bardzo wiele stron które które są rzetelne napisane w przystępny sposób i one informują co można z tym zrobić i bardzo dobrze jeżeli osoba ma poczucie że to się tego co może z tym zrobić to świetnie ja jestem za tym jeżeli czujemy się źle psychicznie a takich osób ja mam wrażenie że w internecie jest mnóstwo i to w forach internetowych to widać po wypowiedziach że no nawet jeżeli na forach internetowych jest tak że że wystarczy coś napisać a tak naprawdę znajdziemy informację zwrotną w ciągu minuty od innych osób i może warto posłuchać co jest nie tak mamy w kilka opcji bo w zasadzie jeżeli psychiatra jest taką dziedziną w naszym kraju że do psychiatry nie potrzeba skierowania czyli w zasadzie jeżeli czujemy się źle my możemy się zapisać do psychiatry i nie potrzebujemy przez to innej ścieżki nie musimy wybrać się do lekarza peozet chociaż możemy oczywiście bo bo ja przypomnę lekarz pozew w polsce ma uprawnienia do leczenia chorób o od łagodnego do umiarkowanego nasilenia i on ma taką wiedzę i kompetencje bo mamy wbrew pozorom bardzo dobrze wydrukowanych lekarzy rodzinnych w polsce to są choroby różne różne choroby tak czyli czyni dotyczące zarówno tej somatyki czyli obszaru zdrowia fizycznego jak i psychicznego natomiast lekarz poz co może zrobić on może skierować do psychiatry jeżeli uzna że stan jest poważny i on ma takie prawo ale my również możemy się do psychiatry zgłosić i teraz tak to jest kluczowe jest to bo nie każdy ma tego się nie każdy to rozróżnia czym się różni psychiatra od psychoterapeuty jeszcze psychologa doda i psycholodzy już trzy określenia jeszcze dochodzi już później i tutaj to jest przede wszystkim ważne jest to

żeby te pojęcia rozróżnić bo kto to jest w ogóle psycholog to jest no w skrócie osoba która jest po studiach psychologicznych pracuje z psychiką natomiast nie leczy lekami nie lekarza nie jest lekarzem psycholog nie jest lekarzem jest po studiach humanistycznych psychoterapeuta to jest psycholog ale nie musi to być psycholog bo to może być również lekarz to jest osoba która odbyła czteroletnie szkolenie specjalistyczne w psychoterapii zakończone katem zakończone profesjonalnymi umiejętnościami w tym obszarze czyli to nie jest osoba po 3 tygodniowym kursie i to na to uczula że w przypadku psychoterapeutów może to być wręcz niebezpieczne czyli szukamy pomocy osób które mają zakończone pełne szkolenie specjalistyczne psychoterapii i tylko taka osoba może profesjonalnie pomóc natomiast wiatr a to jest lekarz który ukończył 6 letnią szkołę medyczną czyli uniwersytet medyczny następnie odbył 13 staż podyplomowy zakończony lekarskim egzaminem końcowym ma pełne prawo wykonywania zawodu czyli przeszedł tą samą ścieżkę co lekarz taki jak endokrynolog gastrolog lekarz chirurg to jest ta sama ścieżka potem odbywa specjalizacje w zakresie psychiatrii która trwa 5 lat i również jest zakończona państwowym egzaminem dializacyjnym i to podkreślam żeby rozróżnić te pojęcia czyli lekarz psychiatra to jest osoba specjalista po 12 letnim szkoleniu to jest szmat czasu tak to to to się i to zawsze bierzmy pod uwagę weźmy też pod uwagę to że psychologiem często nazywa się nawet osoba która nawet tych studiów psychologicznych nie ukończyła tylko mówi że zajmuje się tą psychologią mówi że zajmuje się tamtymi tamtymi ona często też się tak nazywa natomiast jak najbardziej formalnie mamy te trzy grupy psycholog ktoś kto się zajmuje psychiką czy ale raczej nie leczy chorób psychicznych tylko pomana na podłożu psychologicznym ludziom którzy na przykład mogą mieć jakieś problemy mogą być w jakiś sposób nie

poukładanie życiowo którzy mogą mieć z relacjami społecznymi ogólnie psycholog też jest psycholog może mieć dużo różnych swoich specjalności czy specjalizacji psychoterapeuta to może być lekarz to może być psycholog ale to może być również inna osoba z dziedziny nauk o zdrowiu medycznych i pochodnych która po prostu ukończyła stosowny kurs a lekarz psychiatra to jest po prostu lekarz który jest no nie chcę tutaj jakoś hierarchizować ale tą chyba najwyższą w tej hierarchii osobą która może decydować o zdrowiu psychicznym człowiek w najbardziej krytycznych przy najbardziej krytycznych problemach zaburzeniach chorobach tak i ma zdolność i możliwości oraz uprawnienia do leczenia onkologicznego do wypisywania zwolnień zaświadczeń czy ma moc prawną to jest istotne psychoterapeuta tego nie ma psychoterapeuta leczy osoby przede wszystkim głównie w skrócie włożyłam w sumie to myślowego wspomagające osoby chore ale nie ma mocy przepisywania leków to jest różnica natomiast leczenie psychiatryczne szeroko pojęte obejmuje nie tylko leczenie farmakologiczne ale również opiera się na relacji czyli relacji pacjenta z lekarzem ale również relacji pacjenta z terapeutą czyli jakby żeby sporą skutecznie pacjentowi naprawdę najbardziej optymalna jest współpraca lekarza z psychoterapeutą jak mówię ogólnie tak bo to nie za nie chce się zagłębiać już w szczegóły w konkretne standardy leczenia poszczególnych zaburzeń to jest w skrócie zasadzie super i teraz tak wrócimy sobie znowu do tego gościa który tam się źle gorzej czuję wiemy już załóżmy że zdobył on jakiś research swoją drogą jeśli chodzi o właśnie zdobywanie informacji w internecie odcinek 11 podcastu na zdrowie 11 zasad zdobywania rzetelnej wiedzy przez internet uważam że to jest taki typowy must każdego kto korzysta z internetu a jeśli ty korzystasz z internetu no to sam sobie odpowiedz na to pytanie czy potrzebujesz tego czy nie wracając natomiast do tego tematu zdobywa z internetu informacje

załóżmy że rozpoznała plus minus u siebie jakieś zaburzenie i załóżmy że to osoba cierpi na problemy z relacjami społecznymi ma symptomy depresji i też bardzo mocno się stresuję różnego rodzaju sytuacjami które jej dotyczą jakieś może ma problemy z pewnością czymś innym i teraz taka osoba właśnie szuka pomocy czy ona powinna od razu zapisać się do psychiatry na przykład znaleźć przez internet wpisać miasta spacja psychiatra google popatrzeć po po kimś kto jest obok komu w ładnie z oczu patrzy iść do niego zapisać czy taka osoba powinna na przykład najpierw do jakiegoś psychologa psychoterapeuty puść mi kołczan może właśnie do lekarza rodzinnego gdzie według ciebie według mnie ona ma prawo szukać pomocy wszędzie gdzie tylko chce i gdzie uważa że że ten tą pomoc zostanie na warto też zwrócić uwagę na to że też w przypadku pomocy na nfz nie możemy się zapisać do psychologa wtedy kiedy my chcemy bo musimy mieć skierowanie czyli ta ścieżka jest w jedną stronę jeżeli potrzebujemy pomocy psychologicznej potrzebujemy mieć skierowania od lekarza najczęściej psychiatry natomiast rynek że tak powiem różni się trochę innymi prawami no bo w zasadzie umawiamy się na wizytę potrzebujemy pomocy no to ją dostajemy nfz troszkę inaczej to traktuje natomiast z mojego punktu widzenia mimo wszystko korzystnie jest jednak najpierw zgłosić się do lekarza no z różnych powodów dlaczego dlatego że nie wszystko to czego doświadczamy to może być wyłącznie psychika bo chodzi o to że lekarz z racji tego że on ma wykształcenie medyczne dobry lekarz jest w stanie zdiagnozować pacjenta również w innej w innym obszarze czyli jeżeli doświadczamy objawów lękowych objawy które mogą sugerować chociażby zaburzenia no to trzeba wziąć pod uwagę że nie zawsze musi być to psychika stąd jak zwykle kładę na to nacisk na pierwszej wizycie jeżeli przychodzi

do mnie osoba pierwszy raz ja w ogóle nie znam to pytam zaprzeczysz a jeżeli ma objawy nie wiem kołatanie serca takie wrażenie różne ciała które są dla niej niepokojące no to też pytam czy czy on zrobiła sobie badania podstawowe czy miała robione ekg czy w tym zakresie była konsultowana dlatego że jeżeli my wykluczy my te obszary jeżeli na tym to się nie obawiam że coś jest nie tak z sercem że że że chociażby nie wiem ma zawroty głowy bo mama ma jakieś problemy w zakresie nie wiem ucha środkowego tak czy no generalnie jeżeli no to ja wiem wtedy że ja tutaj tam ci lekarze nie mają nic do roboty i ja wtedy wkraczam do akcji mówiąc kolokwialnie dlatego można należy wziąć pod uwagę to że to poprosić również tak czyli przychodzimy na wizytę opowiadam o problemie i może tak być że dobrze jest mieć zawsze ze sobą te badania podstawowe ja na to nacisk kładę dlatego że to przyśpiesza proces diagnozy ułatwia wiele spraw no bo wtedy pacjent nie musi potem być odsyłany bo czasami i czasami te konsultacje mogą być czasami możemy to usłyszeć że wymagamy jakiś konsultacji istotne bo chcemy wykluczyć czy to na pewno jest kwestia psychiki także myślę że warto mieć to na uwadze tak tutaj jest właśnie istotne i to warto zawsze wiedzieć i o tym pamiętać że fizyczne ciała mogą wpływać na psychikę człowieka i w drugą stronę może być dokładnie to samo czyli problemy psychiczne które jakby są inicjacji osób 1 mogą przekładać się na różnego rodzaju problemy w somatyczne o człowieka i teraz lekarz jest na tyle wykwalifikowaną dobrą osobą że po tym oczywiście jakieś zrobi odpowiednie badania dla takiej o co to jest w stanie mniej więcej wykluczyć przynajmniej na jakimś w jakimś

tam stopniu czy te objawy które mamy udanego człowieka udanego pacjent są raczej z fizycznych stron czy raczej w psychicznych stron czy może z jednej i z drugich i wzajemnie tylko się nakręcają free wzajemnie na siebie wpływają czy trzeba szukać dalej tak ja jeszcze zwrócę uwagę na 11:00 także jeżeli wybieramy ścieżkę psycholog tak chcemy korzystać z psychoterapii bo bo przeczytaj to pomaga chcemy tego spróbować no to weź mi jeszcze pod uwagę fakt że psychoterapeuta może odesłać do lekarza jeżeli widzi że pacjent potrzebuję wsparcia i tak zwanego oni często tak to określają no bo jest to pewien sposób wsparcie farmakologiczne bo nie jest w stanie poradzić sobie wystarczająco na terapii czy czy ma jakąś true natomiast psycholog nie zdiagnozuje pacjenta somatycznie nie ma takiej wiedzy po prostu stąd w mojej subiektywnej ocenie mimo wszystko lepiej jest jednak najpierw wybrać się do lekarza wszystko a lekarz może pokierować już dalej a swoją drogą jest jakaś różnica według ciebie z twojej praktyki z twojego doświadczenia wśród osób które przychodzą do ciebie czy na przykład są to częściej kobiety czy mężczyźni czy są to bardziej osoby młodsze starsze czy są to osoby mniej lub bardziej wykształcone do mnie przychodzą kobiety prawdopodobnie nie tylko do mnie myślę że jest to specyfika zawodu i też specyfika płci bo on tutaj pewnie panowie się na mnie może nie obrażał ale nie będą pewnie zadowoleni nie dotyczy to pewnie tylko psychiatrii czy czytasz nie mogły zdrowia psychicznego panowie znacznie rzadziej i później chodzą do jeśli chodzi o psychiatrę jeżeli nie pracuje długo powiem tak nie nie pracuję nie jestem lekarzem z dwudziestoletnim stażem natomiast w mojej zawodowej zdążyłam ten zaobserwować jeżeli mężczyzna przychodzi do psychiatry z depresją to to depresja najczęściej jest już ciężka ale to już jest bardzo źle

jak już jest bardzo źle i to do tych innych chorób tak jeszcze na studiach słyszałam bo od wykładowców że jeżeli mężczyzna przychodzi nie wiem ma raka jądra to to już ten rak jest po kolana z przykre naprawdę ale ale tak jest jestem spotykają i tak jest również psychiatry facet to ma być twardziel facet przecież nie może chorować nie może okazać słabości i facet jest do przodu i to jest między innymi powód do czego faceci bodajże 7 czy 8 razy częściej popełniają w polsce samobójstwa niż kobiety części złączne i oczywiście no ale to już swoją drogą ja tak samo na przykład widzę u mnie jak działają jako trener personalny że nieco częściej kobiety przychodzą do do trenerów facet to często tak uzna że a ja to już tam wszystko wiem to w sumie co tam mi nie trzeba natomiast też widzę że jest taki trend że jak ktoś już to przykład to ćwiczy i zobaczy że to mu nie jakiś ten bark boli to jakaś technika jest niezbyt to jednak przychodzą i nagle stwierdzają że o no jednak było warto w moim przypadku jeśli chodzi jeszcze o te rzeczy ok to zaraz zaraz jeszcze ciebie dopytam no zauważyłam że większość osób które przychodzą do mnie jako do trenera czy po jakiekolwiek inne powiedzmy konsultacje informacje związane ze zdrowiem jakości użyć to osoby wykształcone i większości osoby młodsze młodsze to znaczy w okolicach 25 40 lat około natomiast trochę jest też starszych i starszych osoby po 40 to grubo przewagą są to daj kobietę jak to właśnie jest u ciebie jeśli chodzi jeszcze o pacjentów pod kątem wieku i wykształcenia jak ty dojdziesz zależy to też zależy od miejsca pracy w samym lublinie gdzie pracuje w jednym miejscu pracy mam przeważnie zwykle u kobiety ale

też młodzi mężczyźni przychodzą młodzi to znaczy około 20 roku życia natomiast tym w moim drugim miejscu pracy ja już mam bardzo bardzo zróżnicowany profil natomiast różnica między jednym miejscem pracy a druga drugim jest taka że że są obszary to nie będzie tych lekarzy bardziej brakuje no w związku z tym dostęp do lekarza w związku z tym też pacjenci przychodzą w różnych stanach to to jest trudne do ceny to bo to też zależy od tego jacy pasuje ci tak wybierają lekarza jaki lekarz odpowiada to jest mocno nie umiem powiedzieć obiektywnie natomiast umiem powiedzieć jak jest tym jaki tacy pacjenci trafiają do mnie natomiast znacznie rzadziej są to mężczyźni to to jest znacznie rzadziej jeśli chodzi o osoby młode to on tak będą to bardziej osoby wykształcone czy raczej nie koniecznie w dużych miastach osoby wykształcone częściej ale to nie jest powiedziane nie powiedziałbym że w tym jest to zależy nie jest nie jest to takie nie powiedziała trudno trudno mi powiedzieć jak nie umiem odpowiedź na to pytanie częściej tak ale nie zawsze też dobra okej załóżmy że ktoś do ciebie przychodzi pierwsza wizyta zapewne jest zestresowany zapewne jest jeszcze wkurzony tym że w ogóle musi iść do tego lekarza no bo wiadomo że nadal to się tak trochę źle kojarzy ludziom którzy się boją co tak i nie pomyślą jak ogólnie to wygląda jak wygląda miejsce jak wygląda pierwsza wizyta jako opieka dostanie taka osoba i ewentualnie co po pierwszej wizycie może tego osoba wynieść czy jakkolwiek po jednej wizycie o psychiatry sobie może się coś poprawić czy czy jak to wygląda ja powiem tak że może nie do końca jest tak że wszyscy są zestresowani czy wszyscy jakby traktują to

jako obowiązek dlatego że część osób którzy przez które przechodzą do psychiatry to osoby dla których przyjadę będzie tym iż ostatnim ratunkiem tą ostatnią deską ratunku i to jest też one traktują psychiatrę jako już tą osobę która no w kołem ratunkowym także różnie bywa z tym natomiast pomijając to samo sama pierwsza wizyta psychiatryczna jak i w zasadzie kilka następnych są to wizyty diagnostyczne czyli co przez to rozumiemy że lekarz przez pierwsze wizyty diagnozuje pacjenta nie jest powiedziane że na pierwszej wizycie nie potrafię postawi bo są przypadki łatwiejsze i trudniejsze natomiast w psychiatrii nie jest tak jak na przykład w endokrynologii czy czy nie wiem czy w takiej medycynie somatyczne idziemy mały punkt odcięcia szma zrobimy badania laboratoryjne od poziomu takiego cukru to mamy cukrzycę a od takiego poziomu to mocznice czy ja tych tego nie ma no bo psychiatrii nie widać tak że cała cała medycyna jest opisywana przez przez badania laboratoryjne no to co widać to jakoś tego nie będziemy często przez liczby tak psychiatrii tego nie ma psychiatra jest mocno subiektywna nadal niestety ale to jest dowód na to że mózg jest skomplikowany po prostu my nadal nie znamy odpowiedzi na wiele pytań tak naprawdę na tyle raczkujemy większość jeśli dodam jeszcze też to jest podstawa czego się uczą studenci na trzecim roku ja się tego uczyłam że psychiatrii badanie przedmiotowe czyli odpowiednik badania fizykalnego w medycynie somatycznej to jest rozmowa z pacjentem zaś badanie podmiotu w medycynie somatycznej wywiad z rodziną czy wlewasz mam wywiad z pacjentem w psychiatrii badaniem podmiotowym jest wywiad z rodziną czyli zakładamy że obiektywny wywiad z rodziną to tak w skrócie to jest to jest taka klasyka podstawa postaw psychiatrii i tutaj jedna rzecz taka uwaga która

zapamiętałam na taxi z tego to jest coś czego się uczą studenci czyli 90% informacji uzyskanych z dobrze przeprowadzonego wywiadu pozwala na trafne postawienie diagnozy i to nie to dotyczy każdej dziedziny medycyny czyli dobry wywiad to jest podstawa a skuteczna terapia jest zależna od diagnozę to jak jak skuteczną diagnozę po postawimy czyli nie ma dobrego leczenia jak nie wiemy co chcemy leczyć i na to kładę zawsze nacisk i niestety tutaj to obserwuje też taką tendencję związaną nie wiem być współczesnością że my chcemy mieć szybko wszystko na raz już teraz zaraz pacjenci często przychodzą na wizytę oczekują odpowiedzi od razu wszystkiego wytłumaczenia wszystkiego od razu skutecznego leczenia jak najszybciej ja podkreśl teraz jeszcze psychiatrii jest to bardzo bardzo trudne żeby uzyskać efekt szybko mając bardzo mało czasu i bardzo mało informacji dlatego jerzy gramy lekarza ale to dotyczy też psychologii bo pierwsze wizyty u psychologa są konsultacyjne do psychoterapii jeżeli chcemy pomóc sobie skutecznie dajmy szansę lekarzowi psychologowi na poznanie nas natec i nie zniechęcaj my się po jednej to jest naprawdę ważne bo ja obserwuję w pracy to cały czas i to nie daje nawet szansy tak na dobrą sprawę sprawdzenia czy czy my w ogóle idziemy w dobrym stronę z tym owszem zgodzę się z jedną rzeczą że doświadczony lekarz który leczy bardzo długo jest w stanie postawić diagnozę z do na podstawie doświadczenia szybko ja się z tym zgadzam na to jest powiedziane że że on się nie możemy być on nadal nadal te pierwsze wizyty powinny być diagnostyczne czyli dać sobie ten czas na obserwację pacjenta jest tak że ktoś jest doświadczony w czymś to tak już coraz szybciej coraz więcej wie a potem się okazuje że coraz więcej błędów popełnia no ale właśnie

ta diagnoza to poznań chyba w każdej pracy w której jest jest współpraca z drugim człowiekiem jest taki specjalista to chyba ona będzie występować bo tak samo jest u mnie kiepsko pracujesz z kimś jako trener to ja żeby dobrze poznać daną osobę żeby wiedzieć jaka ona jest pod kątem psychicznym fizycznym co ona może czego czego ona nie może co ona lubi czy ona gdzie ma jakieś problemy czy ona woli coś robić bardziej na czas to ona zadaniowo co jest jej forma motywacji co jest w ogóle i celem to ja potrzebuję nieraz ilość ilość ilość spotkań czasami z 20 godzin spotkań żeby taką osobę dobrze poznać gdzie w przypadku tak jak się domyślam właśnie psychiatrii problemów ze zdrowiem psychicznym to będzie jeszcze między innymi dlatego że ja dużą część wykonuje fizycznie ja współpracuje i zazwyczaj z osobami które są albo zdrowe albo tylko lekko zagrożone zaburza a taka osoba z którą współpracujesz te ona będzie miała też dużo większą trudność żeby na przykład mówić to dokładnie co to ty byś chciała usłyszeć więc to też chyba wychodzi to trochę problem że trzeba to od tej osoby od takiej osoby tej informacji w dobry sposób wydobyć czasami jest to niemożliwe po latach czasami próba aktywnego wywiadu z może trwać latami dopóki nie pojawi się rodzina na wizycie bo my widzimy tylko jedną stronę wtedy już nie chce się rozwodzić tam nad całym jakbym na całym procesem wiem bo ta decyzja ale one są czasami trudne no ale one nie to nie nie są proste decyzję to kwestia czy włączenia leku czy jakie działania należy podjąć no czasami jest konieczne po prostu szpital w takich sytuacjach to jest nie chce się nad tym rozwodzić natomiast jeszcze chciałabym zwrócić uwagę na jedną rzecz też która na

taki niepokojący trend no bo ile ja się zgadzam z tym że że niech ta wiedza w internecie czy będzie dostępny powinna być dostępna ludzie tego chcą i oni mają do tego prawo to trzeba zwrócić uwagę jeszcze na jeden aspekt że nie dowiecie się państwo na forach internetowych jak siebie wyleczyć nie dowiecie się specjalistycznej wiedzy która jest napisana nawet nie wiem przez naj najlepszego profesora na świecie bo nie macie doświadczenia klinicznego i to dotyczy to jest coś co nabywa się w praktyce czyli lekarz terapeuta trener personalny również zdobywa to zdobywa umiejętności praktykując ucząc innych ludzi trener na przykład lekarz leczący innych ludzi diagnozujących to doświadczenie kliniczne czy doświadczenie zawodowe dobra w jaki sposób przygotować się do takiej wizyty czy coś trzeba ze sobą zabrać czy trzeba badania zrobić czy cokolwiek takiego załóżmy że już znalazłem takiego świetnego psychiatra jak na przykład agnieszkę lis dzwonię do niej i co ja muszę po prostu idę czy jak można po prostu pójść natomiast ja z reguły podkreślam jeżeli osoba wcześniej już leczona psychiatrycznie miała w przyszłości kontakt z psychiatrą no to warto sobie poszukać wszelakich dokumentów które są z tym związane czyli to może być jeże były to jakiś pobyty szpitalne no to może to być karta informacyjna wypis owa jeżeli dysponujemy wynikami badań najlepiej aktualnymi aktualnymi czyli do roku no to zabierz mnie zatrzymały badania podstawowe ekg echo serca cokolwiek co mieliśmy robione wcześniej warto to zabrać ze sobą tutaj psychiatry kluczowe badania to jest badania obrazowe głowy tak to mogę rezonans jeżeli to mamy świetnie zabrać to ze sobą jak najbardziej jeżeli dysponujemy dokumentacją z poprzedniego leczenia w poradni jakiekolwiek opinie pdz z poradni w sądzie zabrać to tak jest to nam potrzebne do wglądu my tego nie zabieramy bo to jest własność pacjenta natomiast jest włączone

do leczenia i ułatwia diagnostykę przyśpieszają bo to nie jest co się stanie jak pacjent przyjdzie i tego wszystkiego nie ma boże on to powinien wszystko mieć i ojejku to to psychiatra psychiatra sobie poradzi tylko że po prostu jest to pewne utrudnienie no bo jeżeli będę miała wątpliwości no to ja te badania ja i tak zlecę pacjentowi żeby to sprawdzić jeżeli nie będę pewna czegoś nie że sprawa jest taka obiektywnie prosta no to nie ma po mnie nie zawsze ja nie wymagam od tego żeby żeby jakby człowiek chodził polski specjalista natomiast to jest z reguły jest to potrzebne żeby czegoś nie przeoczyć po prostu także warto mieć co ważne i jeszcze jedna kwestia leki jakie przyjmujemy na stałe ja na to kładę duży dlatego że jeżeli przyjmujemy więcej niż 3 leki to praktycznie ryzyko interakcji między lekami staje się nieprzewidywalne i to są fakty ten jeżeli chodzimy też po różnych lekarzach każdy coś innego przepisuje spisywać sobie to w dzienniczku na jakiejś kartce mieć to ze sobą przypomnieć sobie trochę po prostu mieć kontrolę nad tym to jest ważna zdarza się że ludzie to to nie dotyczy osób chorych przyjdzie to dotyczy populacji osób zdrowych również ludzie nie pamiętają jakie leki przyjmują nie pamiętają ich nas nie pamiętają dawkowania leków bywa że przychodzisz ona z mężem i żona odpowiada za herza jakie on przyjmuje leki także konie no co ja jestem chory a co mnie boli kochanie no to już mamy tak między sobą natomiast w nocy też jest jest to diagnostyczne natomiast to jest ważne naprawdę bo to ułatwia sprawę bo jeżeli ja podobnie jak komuś który w interakcje z lekami które pacjent przyjmuje ale niebezpiecznymi no to sprawa się robi groźna bo to nie chodzi o to że że zaczynamy się bać o

jezu bo ja już tyle leków przyjmuje no to co to będzie to nie o to chodzi bo wszystkie leki ze sobą się mieszają ale część są pewne interakcje które mogą być groźne dlatego warto jest jakimiś ze sobą rzeczy na przykład właśnie nie tyle kartka.com no widzisz miałem pudełko leków no to co co albo jeżeli przyjmowali śmy kiedyś no to dobrze jest sobie w miarę możliwości przypomnieć jaki to był lek w jakiej dawce jak długo był przyjmowany to jest kluczowe w psychiatrii częste błędy jakie jakie popełniamy to jest to że zbyt częsta zmiana leku za szybko nie nie odpowiednia dawka przez nie odpowiednio długi czas i tutaj podkreślam by było to co facet może zrobić dla siebie no to jeżeli pacjent chodzi na pierwsze wizyty do wszystkich lekarzy jakich zna i żadnego leku nie spróbuję albo przyjmuje go zbyt krótko przekona się czy ten lek będzie w stanie mu pomóc i lekarz który leczy następny ona tak naprawdę trudne zadanie dlatego że no w zasadzie on zaczyna od zera no tak naprawdę to stoimy w miejscu nic się nie zmienia wchodzisz na to co mówisz bardzo jasno i wprost pokazuje że niesamowicie istotne jest to żeby samemu o siebie dbać ale pod tym kątem że wiedzieć co się dzieje wiedzieć co się na przykład bierze jakie leki się przyjmuje czyli mieć nad tym kontrolę na pewno nie nie dopuszczasz do tego że mamy sobie pozwolimy na coś takiego że to lekarz ma wszystko wiedzieć a ja nic coś tam sobie łyknę powiedział że 3 razy dziennie po jednej no to biorę 3 razy dziennie po jednej w sumie nawet nie wiem co i nie wiem po co ja swoją drogą to też jest

do tego co to jest u mnie bo ja tak samo jak przychodzi do mnie nowa osoba to jeżeli ma problemy załóżmy z kręgosłupem z kolanami z barkiem to świetnie by było jakby wziął tobą również wyniki badań obrazowych świetnie by było jakby miała jakieś powiedzmy opisy informacje od fizjoterapeuty jeśli była czy od jakiegokolwiek innego specjalisty czy chociażby żebym miała wyniki badań krwi bo jeżeli dana osoba nie chudnie a okazuje się że ma bardzo duże problemy z tarczycą no to może nie do końca samo ograniczenie węglowodanów i jest super tylko trzeba na innych tym najlepszy trener nie pomoże ani najlepszą obliczanie że patologia jest gdzie indziej no no to jest sztuka dedukcji i tak samo właśnie przecież źle bo jeżeli się okaże że ktoś albo nie robił jakiś badań a mama nie wiem nazwijmy wprost jakiegoś guza w mózgu czy cokolwiek podobnego a to ty przecież możesz próbować próbować a dopóki nie znajdziemy nie zwalczymy tamtej przyczyny to w tego pierwotnego objawu no to sorry ale będzie duży problem ale okej ja myślę że to nazwać po prostu odpowiedzialnością za siebie i własne zdrowie to słowo klucz odpowiedzialność słowo klub odpowiedzialność odpowiedzialność tak tylko dodam za jakiś czas będzie tematem przewodnim jednego całego podcast to na zdrowie także jest i q&a trafiłam tak bo ja uważam że to odpowiedzialność jest naprawdę niesamowicie niesamowicie niesamowicie istotna i szczególnie w naszym dzisiejszym pięknym świecie gdzie każdy próbuję to w odpowiedzialność zwalić na kogokolwiek się da byle nie na siebie okej i taka osoba już wracając do tematu psychiatrii zdrowia psychicznego przychodzi do ciebie do dogeminer to ma tam pierwszą wizytę nie wiadomo załóżmy że jest wszystko okej pod kątem diagnostyki i tak dalej i jak mogą wyglądać metody leczenia takiej osoby

czy może jak ogólnie może wyglądać przy takiej osoby do stanu normalności do stanu zdrowia bardzo różny sposób bo sama psychiatria może być przyjazdu ambulatoryjną czyli czyli pacjent wraca do domu spotyka się jedynie od czasu do czasu no i lekarz wtedy ordynuje leki daje zalecenia czy zleca dodatkowe badania no i jakbym jeżeli stan pacjenta nie jest zbyt ciężki tak bo leczenie ambulatoryjne ono dotyczy osób alana to stan psychiczny i zdrowie natomiast trzeba pamiętać że są też inne formy leczenia bo teraz tak w zakresie w ogóle psychiatry ambulatoryjne ja teraz mówię bardziej organizacji no to mamy psychiatrię właśnie w poradni zdrowia poradnia psychologiczna tak czy ja w ramach poradni mogę zlecić badania mogę zlecić leki i mogę wysłać do psychologa i teraz tak i tutaj współpraca między mną a psychologiem znaczy tak podkreślam jest przebiega w zakresie leczenia ambulatoryjnego czy pacjent jednocześnie chodzi do terapeuty przyjmuje leki i jakby najlepiej jest optymalnie kiedy ja się mogę również z terapeutą tak na temat pacjenta czy czy jak jak to przebiega jak to wygląda u niego jak to wygląda u mnie bo nie zawsze to co ja zauważę może terapeuta za odwrotnie nie zawsze co to się dzieje na to ja to zobaczę na wizycie to to jest też ważne co się drapie chyba już ma dłuższa jest tak nie sama terapia tak jeszcze ważna sprawa terapia jest procesem długotrwałym znacznie czym niż niż leczenie przynosi później efekty niż leczenie farmakologiczne tylko tutaj bo nie chcę źle zrozumiana bo to mówię tego słowa mogą być przeróżne nie czasami dla jednego pacjenta optymalna będzie jednocześnie i terapia i leki dla niektórych sama terapia niektórzy wolą tylko leki i mają do tego prawo i są jest w tym też do stosowania

leczenia pod pacjenta to w zasadzie to czyni to generalnie różnice między farmakoterapia to też pasuje to tłumacza a psychoterapią są takie że w sobotę nie daje działań niepożądanych w takim sensie jak leki tak nie nie nie nie sobie jest to substancja biologiczna która jest w organizmie natomiast daje efekty później czyli nie po jednym spotkaniu nie po dwóch możliwe że to będzie na przykład pół roku rok może dwa lata i trzeba mieć jakby świadomość tego że że jeżeli chce dać sobie no teraz że musimy zaufać specjaliście naszych może musimy ja bym chciała żeby ludzie chcieli zaufa tak ja bym chciała żeby chcieli zaufać no to ten proces wejść spróbować czy nam to odpowiada jeżeli nam to nie odpowiada no to będziemy szukać innego rozwiązania ale spróbować tak że może tutaj kwestia zmiany nastawienia może to kwestia zmiany no do czegoś głowie gdzieś dawno i to to będzie trwało no bo jeżeli jeżeli źle się czujemy przez 10 lat i to na źródło psychologiczne no to terapeuta tego nie odwróci w ciągu miesiąca bo to jest niemożliwe po prostu i po mają jakieś leki działają farmakologicznie nasze konkretne psychiatryczne sposób długotrwały one efekty mają odroczone to nie jest tak jak idziemy do laryngologa bo i na sucho że jak na drugi dzień po otrzymaniu antybiotyku przestaje nas boleć ucho tak to nie działa dlatego że układ nerwowy nie działa w taki sposób czyj adaptacja receptorów budowa synapsy to tak nie działa i tutaj niestety nie ma takich leków które działałyby szybko przyczynowo które zmieniały by adaptacje w zakresie układu nerwowego i to jest to podkreślam możesz nie chce się rozwija doborem leku bo dostała z nadią całuję zobacz mi na tym polega co to jest sztuka w zasadzie to jest nie tylko rzemiosło to akurat

jest jedna ja dlatego to mówię psychiatrii strasznie że to jest jeszcze taka działka medycyny w której której ta sztuka została że to nie tylko rzemiosło to co mi się to że się też podobało to jest jest to przyjemne więc troszkę takie można nazwać do czego to lubić i chcieć i po wymaga to tego żeby się rozwijać też cały czas cały czas bo to się zmienia zaraz ta nowa wiedza się pojawia coraz nowe metody nowe leki i trzeba się dostosowywać trzeba to robić ale to tak jak w przypadku dobry trener personalny powinien się cały czas rozwijać powinien być otwarty na sugestie powinien nadążać za za wiedzą jaka się pojawia bo to się zmienia świat jest dynamiczny świat się i trochę powinien za tym na to że lekarz w tym bardziej lekarz powinien inaczej zgodnie ze współczesną wiedzą medyczną być otwarty na edukację nie zamykać się na to nie zamykać się na sugestie pacjentów również części ciała z osobą która jest zdrowa albo tylko trochę zagrożona lekarz często działa z osobą która jest albo mocno zagrożona albo już patologicznie chora no ja sam przecież znam do siebie z doświadczenia trenerów takich którzy zatrzymali się swoją wiedzą na przełomie w około 2000 roku i jeszcze jak były zasady weidera jak były jakieś tam dzielenie treningu dla osób to tam gdzie początkujących tak nadal lecą z tym i na przykład nie rozumieją że synteza protein mięśniowych działa przez plus minus 2 dni po po treningu ale i tak będzie jedna partia raz na tydzień czy tam na ileś działa to na 70% więc działa no ale możemy zrobić też no 100% a często w przypadku psychiatrii czy czegokolwiek co my nie możemy sobie pozwolić na działanie na 70% bo jak nie zrobimy czegoś na przynajmniej 95%

to my nie wyleczymy danego człowieka ale okej mamy mamy leki mówiłaś że mogą być działania niepożądane tych leków tak w skrócie żeby też tutaj naszych słuchaczy nie nie zamęczać nie zanudzać nie wytrzymać nie wystraszyć no właśnie te działanie niepożądane są częste czy my w ogóle powinniśmy się tych leków w bać to raczej brać jak trzeba ja powiem tak i tak i nie strony może być taka tendencja że no to tylko lek taki nie wiem do tylko lek nasenny to tylko lek uspokajający no to ja mogę sobie go brać jak chce a skąd wezmę receptę to to jest to pierwsze ryzyko pierwszy pierwszy błąd myśleniu a z drugiej strony w drugą stronę czyli że te leki są straszne one są okropne mocny lek to jest taki klasyk dał mi za mocny lek coś się po nim dzieje tak i powinna te leki to nie są produkty to nie są produkty nie suplementy to nie nie nie są zabawki tak są to produkty o statusie leczniczym czyli muszą być ordynowane przez osoby mające do tego uprawnienia czyli nie leczymy się samodzielnie nie dawkuje leków samodzielnie teraz uwaga wczoraj oglądałam taki ciekawy urbaner otoczeniu innych lekarzy tak do lekarza mają tendencję generalnie do samoleczenia siebie czyli osoby które teoretycznie mają możliwość wypisywania sobie ktory czyli dla siebie również nie powinny tego robić generalnie to nie powiem sobie samodzielnie dawkować bo one nie są w stanie obiektywnie na siebie spojrzeć to jest to jest bardzo płytka granica i ja generalnie nie polecam tego a to jest to jest typowa powiatu lekarzy ja się sama bierzesz bo ja coś taka trochę jestem czyli czyli sama bym unikała też na to jest to takie wpisane troszkę wtedy osobowość no predyspozycje natomiast generalnie

nawet jeżeli coś się dzieje po leku my się czujemy po nim źle nie róbmy nie zmieniajmy dawek leków samodzielnie skonsultuj my to z lekarzem jeżeli na coś bardzo niepokoimy owszem możemy odstawić go tylko chodzi o to że niech te wizyty będą na przykład częściej ale pod kontrolą lekarza żeby ten lek był dobrze dobrany psychiatry jest tak jeżeli tak ma być stosowany długoterminowo to generalnie chcielibyśmy żeby on nie miał żeby był maksymalnie dobrze tolerowany a dawał redukcję objawów które przez pacjentowi z racji tego że leki to nie jest placebo tak to nie jest choreoterapia on może mieć pewne działanie niepożądane bo jest to substancja czynna która działa w organizmie natomiast by było żeby lek był taki że możemy go stosować wystarczająco długo na tyle ile potrzeba i nie mów w jaki sposób na nie wiem pacjentowi życia tak na szczęście większość naszych leków ma działania niepożądane przemijające i pojawiające się zwykle tylko w początkowym okresie terapii czyli generalnie nie są one bardzo nasilone im leków chcemy tak to się też zmienia z czasem bo zasadzie czyja to to nie jest taka działka która stoi w miejscu wbrew pozorom tak ona się też rozwija pojawiają się nowe formy leczenia i prawdopodobnie te leki które kiedyś były no nie wiem takie niezbyt nową troszkę męczące dla pacjenta uprzykrzający życie no to one teraz one one są w zasadzie one już już już się zmieniły natomiast wybory są trudne bo czasami czasami ten lek jest niezbędny i niestety no trzeba przeżyć tak to taka gorzkie lekarstwo który trzeba przełknąć że no nie ma dobrego smaku ale musimy to jest zależy na tobie znamy przyjaciół staramy się dobrze żeby dobrać leki tak żeby były one dobrze tolerowane żeby udało się uzyskać maksymalną remisje objawów nie zawsze to jest możliwe niestety

okej czyli mamy takie leki które stanowią pewnie bardzo ważny czynnik mamy psychoterapia często te dwie rzeczy występują jedno co jeszcze mi jest w spektrum leczenia w co jeszcze możemy właśnie znaczy możesz ty zrobić jako jako lekarz psychiatra w zakresie ja myślę że warto też wspomnieć o takiej formie leczenia nie każdy o tym wie jak jak chociażby na przykład zespół leczenia środowiskowego czyli opieka środowiskowa w psychiatrii czyli w przypadku przyjaciół takiej klasycznej ambulatoryjnej to pacjent przychodzi do lekarza sam musi wyjść z domu i się do niego zgłosić tak być przywiezie go rodzina natomiast na jeszcze coś takiego jak instytucja właśnie leczenia środowiskowego czynniki psychiatra bądź w terapeuta i może pojechać do domu pacjenta warto o tym wiedzieć że coś takiego w ogóle istnieje żeby skorzystać z takiej formy pomocy do tego jest potrzebne skierowanie i tutaj o to poprosić chociażby lekarza peozet bądź psychiatry i ale jest taka opcja warto o tym wiedzieć poza tym istnieje też oczywiście z o tym każdy wie no forma leczenia stacjonarnego pobyt w szpitalu czyli czym się różni w ogóle leczenie ambulatoryjne od leczenia stacjonarnego szpitalnego przede wszystkim tym że w szpitalu do szpitala powinien przypadki cięższe które nie mogą być leczone ambulatoryjnie ale też osoby jeżeli jeżeli chcemy ten at-act osiągnąć terapeutyczny szybciej no bo sam tego wymaga no to jest to z korzyścią dla pacjenta w szpitalu pacyna opiekę 24 godziny na dobę codziennie widzi lekarza no i można codziennie to dawka leku do 100 do niego oznacza codziennie można do niego dostosować na podstawie tego co pacjent zgłasza poobserwować go postawić do diagnozować właściwie to się również pod względem finansowym bo w ramach przy jakiej ambulatoryjnej nie nie można zlecić każdego badania a coś psychiatrii jakie stacjonarne i tak istnieją jeszcze bo coś to

forma pośrednia leczenia czyli oddziały dzienne one różnią się tym że pacjent przychodzi codziennie na zajęciach w ramach oddziału dziennego zaś nocuje w domu czyli jakby to jest takie troszkę rozwiązanie pomiędzy czy jest jakaś alternatywa bo nie zawsze pacjent musi być od razu kierowany do szpitala oddzielone od swojej rodziny może również korzystać z takiego z takiego trybu leczenia właśnie w ramach oddziału dziennego na przykład dodajesz do takiego leczenia ewentualnie jakieś zalecenia na powiedzmy ze zmianą stylu życia coś powiedzmy związane z kontaktami społecznymi z wyżywieniem z aktywnością ruchową myślę że to jest taki temat rzeka natomiast wiado precyzuje że w przypadku ciężkich stanów psychicznych chcemy tego pacjenta postawić do pionu natomiast to co się dzieje potem to już jest cała ta otoczka związana ze stylem życia żeby zapobiegać też temu co się wydarzyło jeżeli nie dbał o profilaktykę no to jest szansa że to wróci niestety w przypadku chorób psychicznych poważnych chorób i z go w ciągu życia nawrotu nas niezależne również od tego jaki styl życia będzie prowadził niestety taki jest i to jest specyfika choroby natomiast to nie jest tak że sam pacjent nie ma na to wpływu no bo to jakie życie prowadzi my to ma wpływ na na to ryzyko się powtórnie nawrotu tak bo chociażby umiejętność rozpoznawania wczesnego nawrotu choroby no to już jest kluczem do poprawy jakości życia żeby móc za ingerować wtedy kiedy jeszcze ta choroba nie zrujnowała życia po raz kolejny ja myślę że tutaj to jako trener mógłbyś się wypowiedzieć na ten temat bo co ja sama też obserwuje u siebie tak swoim samopoczuciu i to spacje tonu to jest chociażby regularny wysiłek fizyczny i to brzmi jak taki banał bo to się ludziom wydarzy no to przecież co ale co ja gadam jaki to jest banał no

ale proszę państwa ale zdrowym ciele zdrowy duch to jest to jest naprawdę od lat ale w tym tym nie ma niczego głupiego to jest udowodnione również naukowo mamy solidne badania na badania aktywność fizyczna jest do człowieka nie pod kątem kondycji sylwetki to siły jak wiele osób uważa tylko właśnie wpływa na naszą sprawność fizyczną na poziomie fizjologicznym na poziomie hormonów neuroprzekaźników poziomie różnych innych systemów ich to jak najbardziej można sobie chociażby wygooglać w sprawdzić na angielskiej wikipedii gdzie są jak jak pamiętam ponad 180 różnych odnośnie było w połączeniu aktywności fizycznej i wpływie na zdrowie psychiczne ty jej także jak najbardziej jak najbardziej to działa jak najbardziej iza jest nawet taki trend psychiatrii w tej chwili kładzie się nacisk na tą rolę wysiłku fizycznego czy go zwolennikiem profesor rybakowski który sam zresztą logistycznie sport uprawia bo w zakresie zasadzie wielu neuroprzekaźników nie obserwujemy tą poprawę no ale dwa że to po prostu też higiena życia czyli sport niekoniecznie zawodowy ale po prostu czysto dla zdrowia ruch tak jakby jamy zęby codziennym co sport powinien być tym takim elementem dnia powinno się to włączyć oprócz sportu nie tylko sport diet oczywiście no to są buty podobne tematy o których wiadomo że można by było mnóstwo tutaj rozmawiać no i swoją drogą to chyba ten trend z aktywnością fizyczną to że ty już jako trenuje regularnie masz świadomość jak to działa to też chyba było taką przyczyną czego na przykład zdecydowałaś się żeby też sobie zrobić kurs trenerski żeby nie gdzieś trochę bardziej się tym wszystkim zainteresować bo widzisz połączyć i odstawiam przynajmniej z tego co rozumie się znamy z tego co rozmawiamy że gdzieś w przyszłości będziesz chciała trochę na przykład połączyć to żeby pomagać tym pacjentom w ten sposób że na przykład oprócz klasycznego

leczenia dawać im jakieś praktyczne elementy związane z wodziarz by ustalenie jakiegoś prostego planu treningowego latek ty chyba też właśnie odczuwasz że to świetnie działa z tego co z nim właśnie chcesz chcesz też jakoś to później włączyć jak się mylę to mnie tutaj popraw mnie taki system gdzie można by było połączyć takie wielo obszarowe działania dla pacjenta czyli czyli ja z jednej strony ordynuje leki ale jeżeli pacjent ma taką możliwość chce to żeby można go było też włączyć w takiej obszar właśnie dotyczący chociażby tych ćwiczeń fizycznych bo ten aktualny trend nawet naukowy który się dzieje no to w zasadzie to jest udowodnione że w przypadku chociażby depresji regularna aktywność fizyczna i tutaj podkreślam ćwiczenia oporowe takie hasło padło w podręczniku daleka ćwiczeniowe w nowym nowym takie są lata 98 profesora chyba rybakowski jego 100 tylko z tego co pamiętam no to tam zasadzie jasno jest powiedziane że oporowe one pozwalają zmniejszyć dawki leków przeciwdepresyjnych no to to jest dużo bo nie umiem każdego można lek odstawić ale chociażby zmniejszyć tak to się wiąże z tym że będzie lepiej tolerowany bo w sumie jest to też zależne od dawki wyższe dawki mogą być gorzej tolerować bez to jest zależne też od różnych czynników ale ale już nie chce się w to wchodzić już w taką taki zakres natomiast oczywiście no teraz mnie się marzy taki se ja bym bardzo chciała coś takiego móc stworzyć kiedyś i w takich obszarach działać bo sama u siebie widziałam pozytywne zmiany jakby chociażby w zakresie czy nastroju tolerancji stresu przewlekłego stresu który jest u nas dzisiaj przecież nieuniknione szczególnie w takim zawodzie jak twój nie masz czasu to nie tylko mojego zawodu w zasadzie my jesteśmy jako ludzie w diecie nastawieni na nigdy człowiek w historii ludzkości nie był nastawiony

na tyle bodźców ile jest teraz i na tak przewlekły stres bo to jest inny rodzaj stresu to nie jest tak że nas goni niedźwiedź chociażby dziećmi byłbym w jakimś innym stresorem natomiast my jesteśmy nastawieni na bodźce które są pod względem nasilenia identyczne tylko my nic z tym nie możemy zrobić bo mi nie uciekniemy na drzewo to jest taki problem że ten nasz dzisiejszy stres występuje w tak silny a my siedzimy i w ogóle na przykład nie mamy tego ruchu bo stres fizjologiczny jest reakcją walki lub ucieczki jak goni nas niedźwiedź teraz jest praktycznie taki sam jak na przykład na krzyży na ciebie twój przełożony w pracy tylko jak na ciebie nie krzyczy przełożony to ty nie walczysz i nie uciekasz tylko siedzisz i dokonujesz w sobie aktywność chociażby ma taką piękną cechę że dzięki niej rozładowuje jesz cały ten stres i on zmniejsza się znika właśnie ćwiczenia czy to oporowe czy szybkościowe mają taką cudowną cechę że po pierwsze w nich możemy się wyżyć możemy tak jakby przeciwstawiać się czemuś i to pokonywać a druga sprawa że jeżeli my widzi że jest w nich postęp widzimy że coś się zmienia to nas podbudowuje na duchu najlepiej czujemy wzrasta nasza pewność siebie nasza samoocena bo się poprawiamy więc efekt zasadzie z wielu stron no i dlatego jest taki widoczność dlatego teraz zaraz więcej naukowo też się to sprawdza naukowo się mówi bada jak właśnie to słynne hasło na depresję idź trochę pobiega i wyjdź do ludzi że ona jest śmieszne i wiadomo że nie powinniśmy czegoś takiego mówić tej osobie która jest w depresji ale tak naprawdę podstawy i po solidne podstawy naukowe więc jak najbardziej oczywiście tylko ten został wyśmiany dlatego że że no nie nie wyleczy depresji potwierdzone klinicznie ale jest

istotne w celu jest elementem leczenia tak bo bo to jestem ta kwestia to się już to słowo powtórzy to jest odpowiedzialność za własne zdrowie czy biorąc odpowiedzialność za własne zdrowie nie tylko przyjmuje leki i tak jak lekarz przykazał tak jestem posłuszny pacjentem ale też robię sam ze sobą coś podejmuje ten wysiłek do przypadku chorób psychicznych sesję bo to nie jest tak że choroba psychiczna to już mnie skreśla z życia ja mam chorobę psychiczną więc ja nic już z tym nie muszę wzięłam zaburzenia to już nic nie muszę robić no nieprawda właśnie na tym polega lepsze dzień więc przeciwnie ja muszę coś z tym zrobić jeżeli chce się czuć dobrze ze sobą i z innymi super a skoro tak mówimy o tej profilaktyce co można zrobić żeby do ciebie nie trafić żeby do mnie nie no ja myślę że przede wszystkim to jest to jest trudne pytanie bardzo trudne no bo to nie jest bo tutaj gabi nie zaśnie co powiem to może być różnie interpretowane bo ja chciałbym żeby jakbym wiedział że że choroba może nas spotkać niezależnie czy no czy zamienimy może tak być że ona po prostu się zadzieje i w tym nie ma no niczego mamy twoją biologię mamy geny na to nie mamy mamy jeszcze czynniki genetyczne tak pewne predyspozycje ona się może zdarzyć ale to co my możemy robić żeby zapobiegać to na co mamy realny wpływ no to jest no chociażby to są te banały związane z higieną życia czyli czyli work-life tak odpoczynek posiadanie własnego hobby czegoś jakieś o skoczni która nam daje tą higienę w zakresie umysł to jest regularny tryb życia wysypianie się przez bezcen choroba cywilizacyjna naszych czasów regularna aktywność fizyczna badania profilaktyczne u lekarzy to jest to

jest coś na co my no w tych obszarach życia mu się zaniedbujemy bobo istotne jest na nie komentarza na forum czy na facebooku pójście do galerii handlowej a a nie mam czasu na pójście na zrobienie sobie badań profilaktycznych samo przecież żywienie gdzie no pewnie przecież zresztą pewne problemy psychiczne też już zaczyna się leczyć tym żywieniem no i cała jeszcze ta kwestia związana z relacjami z innymi ludźmi czyli kontaktami społecznymi no i ja tutaj tak myślę że to czyli właśnie cała taka profilaktyka związana ze zdrowiem psychicznym byłoby to byłby świetny pomysł na cały odcinek podcastu myślę że za jakiś czas nawet możemy coś takiego zrobić jestem jak najbardziej za jesteś jak najbardziej za dobrze agnieszka zbliżając się powoli do końca przy szykowałem 4 pytanie tak właśnie czekałem na ten na ten śmiech 4 pytania których się nie spodziewałaś a które chce ci zadać i moja prośba jest taka odpowiedz na nie po prostu tym co ci pierwsze przychodzi na myśl szczerze że spontanicznie na totalnym luzie dobra tak zrobimy pierwsze pytanie co ostatnio czytałaś lub słuchałeś co wniosło jakąś wartość do twojego życia akurat wczoraj o tym jak nie należy innych lekarzy to do był taki darmowy w ramach poradni dialogu oni organizują takie szkolenia dla lekarzy jeden z takich fajniejszych ciekawszy też właśnie jak należy leczyć lekarzy z rzeczy które czytałam jeszcze co mnie zainteresowało no to już czysto zawodowo na to był barbie na temat s ketaminy to jesteś nowy obszar leczenia też się warszawa terapia dialog super okej drugie pytanie co jest dla ciebie najważniejsze w życiu najważniejsze w życiu to jest trudne pytanie ale to jest poczucie bycia dobrze nic ze sobą ale też z innymi

czyli i wnoszenie jakieś wartości do czyli poczucie sensu tego co robię i i mojej egzystencji czyli dla mnie bardzo ważne to trzeba jestem użyteczna to to jest jakbym miała wybierać jakby tego czorty największą satysfakcję no to to że mogłabyś po prostu użytecznym tak to jest taki pozytywny egoizm czyli dajesz dużo innym ale jednocześnie jakie dni są za to tobie wdzięczni jest strategia każdy jest zadowolony w sumie ja też tak mam i poczucia zestawie dni wolności i tego żeby ten świat się nie rozjeżdżał te wartości które są nie do końca takie słuszne bo są pewne wartości które są uniwersalne i jak moim marzeniem jest taki świat w którym by to się nie rozwiązał niestety to jest zupełnie nierealne no to już zawsze możemy próbować robić tak żeby było trochę lepiej znaczy nie mają urodą jest jakby wiedziałem sędzią ale ale jakby jedną można zawsze w jaki sposób spróbować no jakoś tak zmieniać okej trzecie pytanie czy masz jakiś autorytet jeśli tak to dlaczego jaki w zakresie zawodowym czy osobistym to i to w zakresie zawodowym ja mam takie osoby bo to były to byli moi nauczyciele którzy gdzieś tam na na drodze jakieś moje ścieżki kariery kariery wali pewne schematy ja takie osoby najbardziej lubię kiedy ja przyszłam to zaskoczenie takiego ale to faktycznie to może być tak jeśli chcesz to wymień pozdrów ich tutaj może też będą tego słuchać znaczy w zawodowym jak ty aktualnie to jest moja przełożona kliniki psychiatrii bo ja uważam ją za fantastyczną osobę i umiesz bardzo profesjonalną w zakresie jakby to jest osoba strój na ten będę musiała brać przykład jeżeli miałbym wybrać taką osobę zawodowo czy na tej osobie chciałabym się wzorować na zakresie obszarów osobistych to troszkę nie chcę zrobić z tego

podcastu może takiego wzajemnych laurek ale tak dużą rolę w moim życiu odegrał mój fredem czyli czyli osoba chce rozmawiam dzięki agnieszka a jeszcze ktoś oprócz mnie jak tak to już może tak nie chce się dzielić moim życiem osobistym w publicznie natomiast no to byłaby osoba kto tak natomiast już może nie ja nie będę się dzieliła tożsamością to są zakresie autorytetów o których mogę mówić no to są te dwie osoby natomiast w zakresie obszarów osobistych no to moja rodzina najbliższe osoby które elektryk kocham super dzięki i czwarte czwarte pytanie co byś robiła w życiu gdyby przestał działać internet ostatnio przyszła mi tak abyś do głowy bo ja mam ustać jest resztę marzenie takie żeby pójść sobie na czy albo nad zalew a to na skakance mi po 5000 co w nich i i zacząć malować bo ja kiedyś dużą wysłałam tylko gdzieś to wszystko trochę zapuściłam przez medycynę trochę przez pracę to troszkę też zapomniałam o tym i też moje takie ma sobie siąść nad nad jeziorem i pomalować znowu tak czasami ja też mam taką chęć żeby wziąć ołówek wziąć wielką kartkę papieru i coś na niej namalować spożycia i to jest to jest w ogóle ciekawe bo możemy dać wtedy taką taki upust z tym naszym myślą przełożyć je w jakiś sposób na na papier na obraz na cokolwiek dużo osób też tak ma oprócz nas myślę że tak super agnieszka a gdyby ktoś chciał ciebie znaleźć gdzieś przez internet to w jaki sposób może to zrobić może mnie znaleźć na portalu zna aż tam można się również umówić na wizytę przez kalendarz znanego lekarza jak również możemy się umówić przez stronę poradni w której pracuje przyjmuje w lublinie na ulicy

organowej jak również można mnie znaleźć na mojej stronie internetowej ona jest jeszcze w budowie strona jest pod moim imieniem i nazwiskiem czyli agnieszki agnieszka lis fera.pl tak natomiast jak jest jeszcze w budowie także jeszcze nie jeszcze nie ma tam treści ja będę pewnie chciała ją rozbudowywać także tam nie można szukać poza lub wina przyjmuje również w zamościu na nfz super dzięki to co agnieszka ja jeszcze dziękuję za za to że zgodziłaś się że wzięłaś udział w tym pod kaście za to że mam nadzieję że daliśmy trochę wartości dla ludzi i tak jak wcześniej mieliśmy mam nadzieję że jeszcze raz tutaj się za jakiś czas spotkamy i również nagramy coś ciekawego jestem nadzieję bo to była przyjemność dzięki na razie treści cześć no i jak podobało się przyznajcie że agnieszka i jest osobą która jest we właściwym miejscu czuć od nich że jest to z pasją że naprawdę nadaje się do tego co robi i przyjemnie się jej słucha jeśli chodzi o takie słowo końcowe odnośnie tego podcastu to jedyne co mogę powiedzieć to to że warto jest dbać o swoje zdrowie psychiczne i warto jest jeżeli zauważymy że coś z nim się dzieje poszukiwać tej pomocy zwracać pomoc do specjalisty a zdrowie psychiczne jest naprawdę kluczowe wyjątkowo ważne no i niestety w dzisiejszym świecie jest ono mocno zagrożone to już tyle o ten odcinek podcastu na zdrowie zachęcam ciebie do nadrobienia wszystkich pozostałych odcinków jeśli jeszcze ich nie słuchałeś nie słuchałeś a w poprzednich w końcu też mówiłem trochę o różnych elementach związanych ze zdrowiem psychicznym o tym w jaki sposób o nie dbać no i na ten moment pozostaje mi tylko życzę dobrego dnia dobrego wieczora dobrej nocy nie wiem kiedy mnie słuchasz i pożegnać się standardowymi słowami że słyszymy się w kolejnym

odcinku potka na zdrowie na razie cześć