



Warszawa, 27 stycznia 2021 r.

### Gość Poradni #3

Zapraszamy na spotkanie z kolejnym Gościem Poradni.

Nowy rok zaczynamy od rozmowy z Panem Robertem Naumiukiem – lekarzem psychiatrą, specjalistą psychiatrii dzieci i młodzieży, jak sam o sobie mówi: „psychiatrą rodzinnym”. Naszego gościa pytamy m.in. o to na czym polega jego praca, kiedy warto wybrać się na konsultację do psychiatry, co zrobić jeśli się tego obawiamy. Zapraszamy!



Maria Kurek: Dzień dobry.

Robert Naumiuk: Dzień dobry.

MK: W naszym cyklu gościmy osoby niosące pomoc innym ludziom. Lekarz psychiatra jest niewątpliwie jedną z takich osób, które swoją pracą służą innym. Ma Pan różnorodne doświadczenia zawodowe, czy może nam Pan o nich opowiedzieć?

RN: Z wykształcenia jestem psychiatrą dzieci i młodzieży, chociaż być może czasem lepiej byłoby mówić - psychiatrą rodzinnym. Wcześniejsze moje doświadczenia zawodowe były bardziej szpitalne, diagnostyczne i stopniowo ewoluowały w stronę pracy ambulatoryjnej i bardziej terapeutycznej, opartej na współpracy z terapeutą, na pracy w zespole pod superwizją. W tym czasie dynamicznie rozwijała się koncepcja terapii rodzin, która bardzo wpłynęła na formę pracy z dziećmi i młodzieżą. Dziś pracuję głównie w zespole terapeutycznym (Pracownia Terapii i Rozwoju), ale także w ośrodkach (młodzieżowy ośrodek socjoterapii, młodzieżowy ośrodek wychowawczy, poradnie psychologiczno-pedagogiczne), gdzie współpraca jest rozszerzona o psychologów, wychowawców, pielęgniarki, w postaci wspólnych konsultacji, rozmów, ustaleń.

MK: Co to znaczy być psychiatrą rodzinnym? Z jakiego powodu taka „nazwa specjalizacji” bardziej by Panu opowiadała?

RN: To znaczy, że nie da się dziecka, adolescenta leczyć osobno tzn. wyjąć go z rodziny, poddać określonym zabiegom, które sprawiają, że zostanie uleczony lub problem zniknie. Raczej myślę o tym w kategoriach wzajemnych powiązań w relacjach



Fot.: pixabay.com

rodzinnych, w relacji systemu rodzinnego z objawem, trudnością, która się pojawiła w rozwoju dziecka i która ewoluuje zależnie od przebiegu sytuacji. W tym sensie często pacjentem jest cała rodzina.

***MK:** Co skłoniło Pana do wyboru zawodu lekarza psychiatry, a szczególnie specjalizacji z psychiatrii dzieci i młodzieży czy też „rodzinnej”?*

**RN:** Chciałem być psychologiem, ale kiedy znalazłem się na medycynie, nagle sobie uświadomiłem, że mogę zostać psychiatrą, a ponieważ zawsze lubiłem dzieci wybór stał się prosty.

***MK:** Na czym polega Pana praca?*

**RN:** Generalnie na pomaganiu w różnych trudnych sprawach, problemach, czasami wynikających z występujących objawów, z sytuacji, relacji. Polega na wsłuchaniu, zainteresowaniu, zrozumieniu - bo właściwe, adekwatne zrozumienie daje szansę na odpowiednie działanie oraz zmianę i dalszy rozwój, indywidualny i rodzinny, zawsze odbywający się we wzajemnej interakcji i relacjach.



***MK:** Na czym polega pomoc lekarza psychiatry? Jakiej pomocy zwykle oczekują pacjenci? Wysłuchanie i zainteresowanie może dać wielu specjalistom, a nawet znajomym, jednak taka rozmowa z psychiatrą jest inną rozmową.*

**RN:** W myśleniu psychiatry zawiera się ocena stanu psychicznego, czyli występujących objawów będących odzwierciedleniem tego jak nasz mózg dostosowuje się do otaczającej rzeczywistości. Ten biologiczny wymiar ma odniesienie do możliwości zastosowania farmakoterapii tzn. leków, które wpływają na ośrodkowy układ nerwowy w różnym stopniu zmniejszając dokuczające objawy. Nie zmieniają jednak dosłownie i bezpośrednio sposobu myślenia (schematów), przyzwyczajzeń, mechanizmów osobowości, które wpływają na naszą interakcję z otoczeniem. Od tego jest bardziej psychoterapia. Pacjenci zwykle oczekują, że leki w pełni pomogą, problemy znikną, ale często w psychiatrii dzieci i młodzieży obie metody są potrzebne, a dodatkowo jeszcze często niezbędna może okazać się psychoterapia rodzinna. Według mnie psychoterapia i farmakoterapia doskonale się uzupełniają i jestem zwolennikiem ich łączenia oraz współpracy psychiatry i psychoterapeuty.

***MK:** W Polsce dostęp do psychiatrów wciąż jest niewystarczający. Słysząc, że brakuje specjalistów w tej dziedzinie, szczególnie zajmujących się dziećmi i młodzieżą. Z czego Pana zdaniem to wynika?*

**RN:** Z wieloletnich zaniedbań, tak jak w całej polskiej medycynie. Także być może trochę z faktu, że ma się pod opieką nie tylko dziecko, ale całą rodzinę, co wymaga chyba większego nakładu pracy.

MK: Czy to oznacza, że trudniejsza praca zniechęca studentów do wyboru specjalizacji dzieci i młodzieży?

RN: Wydaje mi się, że ostatnio coraz więcej młodych lekarzy wybiera tę specjalizację, a nawet część psychiatrów dorosłych poszerza swoje działanie i wiedzę o dzieci i młodzież.

MK: Obserwujemy powstawanie nowych miejsc, w których można skorzystać z psychoterapii lub wsparcia psychologicznego, zarówno bezpłatnie jak i za opłatą. Jednak wydaje się, że potrzeby i tak są większe niż możliwości pomocy.

RN: Tak, kolejki są duże, ale wynika to częściowo z braku skutecznych i adekwatnych rozwiązań systemowych, głównie mam na myśli pracę w teamie psychiatra-psychoterapeuty, a szerzej poradnia-szkoła-rodzina. Bliższe też jest mi w tym zakresie myślenie w formie „otwartego dialogu”, czyli każdy (rodzina, pacjent, członkowie personelu, lekarz, terapeuta) jest równoważnym podmiotem w rozmowie i decyzji - jaką wybieramy metodę postępowania, pomocy.



MK: To bardzo ciekawe. Czy pacjenci/klienci chętnie włączają się w taki dialog wielu specjalistów? Chyba jesteśmy przyzwyczajeni, że to lekarz wie najlepiej co trzeba robić, przecież się na tym zna.

RN: Chyba pacjenci i rodziny chętniej niż lekarze, ponieważ wymaga to dużo więcej czasu i wysiłku organizacyjnego, czasami nawet trudno znaleźć wspólny czas terapeuty-lekarza, żeby porozmawiać na temat procesu leczenia, a co dopiero wspólne spotkanie wielu specjalistów ambulatoryjnie. Dużo łatwiej realizować taką formułę w warunkach np. oddziału dziennego, czego mi bardzo brakuje w pracy gabinetowej. Trudno mi ocenić, na ile ma znaczenie poczucie bycia „ekspertem w sprawie”, ale bliskie mi jest tu myślenie, że raczej to może przeszkadzać, niż pomagać w naszej pracy.

MK: Czy mamy coraz więcej problemów dotyczących zdrowia psychicznego? Czy widzi Pan zmiany na przestrzeni lat wykonywania zawodu?

RN: Na pewno dużo więcej wiemy o zaburzeniach występujących w okresie życia obejmującym dzieciństwo i adolescencję, lepiej je rozumiemy i diagnozujemy, bardziej się interesujemy, a to zwiększa potrzeby i oczekiwania. Ale możliwości pomocy systemowej są ograniczone np. brak współpracy między szpitalem a szkołą, do której pacjent wraca po hospitalizacji, czy między poradnią zdrowia psychicznego a poradnią psychologiczno-pedagogiczną. W tym sensie działania są pofragmentowane. Kto w czasach kiedy uczyłem się w szkole podstawowej, słyszał o dysleksji, zajmował się ADHD albo starał się zrozumieć, dlaczego dziecko jest niegrzeczne? Natomiast zmiana sposobu życia ostatnich lat nie pomaga czasami – izolacja w domu (internet), presja i wymagania (szkoła), nieobecność rodziców (nienormowany czas pracy).

MK: *Z jakimi trudnościami najczęściej obecnie zgłaszają się rodzice?*

RN: Depresja, lęk, wypadnięcie „ze szkoły, życia, relacji”, utrata kontaktu z dzieckiem, poczucie bezradności.

MK: *Po czym poznać, że jest właściwy moment na konsultację dla mnie lub mojego dziecka?*

RN: Kiedy nasze działania w jakiejś sprawie nie przynoszą rozwiązania, coraz bardziej tracimy kontakt z dzieckiem, jeśli nie rozumiemy co się dzieje - trudno podjąć adekwatne działania i problem się pogłębia.

MK: *Czy warto zachęcać innych (krewnych, znajomych) do wizyty u psychiatry?*



RN: Jeśli widzimy, że jest problem, to pewnie tak, chociaż myślę, że można zacząć od pedagoga, psychologa, psychoterapeuty, którzy bardzo często potrafią adekwatnie ocenić sytuację i czasami sugerują takie rozwiązanie tzn. konsultację u psychiatry.

MK: *Wizyta u psychiatry wciąż budzi wiele obaw, jeśli dotyczy dziecka często u rodziców oprócz wstydu pojawia się poczucie winy. Co mógłby Pan powiedzieć rodzicom wahającym się, nieprzekonanym lub wręcz niechętnym?*

RN: Lęk, wstyd i poczucie winy to nie są najlepsi doradcy, ale często nam towarzyszą w czasie spotkania z lekarzem. Od niego zależy czy potrafi stworzyć na tyle bezpieczną sytuację, żeby udało się otworzyć i porozmawiać, a zrozumienie może nas uwolnić od trudnych uczuć i myśli. Być może jest to najtrudniejszy element naszej pracy. Czasem się zastanawiam czy to w ogóle możliwe na pierwszym spotkaniu trwającym zaledwie godzinę nawiązać taki kontakt i na tyle się poznać, żeby adekwatnie zrozumieć, postawić diagnozę i żeby było to pomocne.

MK: *Zapewne zwykle tych spotkań potrzeba trochę więcej. Ale pierwsze jest bardzo ważne, by chcieć przyjść na kolejne. Jeśli już jesteśmy zdecydowani, jak wybrać psychiatrę dla siebie lub swojego dziecka? Czym warto się kierować?*

RN: Swoimi potrzebami i oczekiwaniami, a jak już je znamy - pytamy znajomych, szukamy w internecie, czasem ktoś poleci, bo miał dobre doświadczenie z daną osobą, czasem odradzi, bo był niezadowolony. Osobiście mam zawsze kłopot z polecaniem, ponieważ to, że mi się wydaje, że dana osoba będzie pomocna, czy też jej styl pracy będzie dobry, nie oznacza, że tak musi być według kogoś innego.

MK: *Chyba czasami warto się po prostu odważyć spróbować i sprawdzić, nie czekać aż problem zacznie być coraz trudniejszy do rozwiązania. Już na koniec: czego życzyliby Pan naszym czytelnikom w 2021 roku?*

RN: W 2021 roku życzyłbym wszystkim, żeby świat trochę zwolnił, co da nam więcej czasu dla siebie i w rodzinie oraz żeby udało się opanować pandemię, co pozwoliłoby swobodnie się spotykać.

MK: *Dołączam do tych życzeń i bardzo dziękuję za rozmowę.*

(-) *Maria Kurek*



---

**Maria Kurek** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



@SPRWawer