

KIEDY ŻYCIE ZACZYNA PRZYTLĄCZAĆ

Przewodnik po krótkich programach wsparcia psychicznego dla osób doświadczających stresu, przeciążenia i trudności życiowych.



Fundacja
Panda Team
im. Michałka Tarachowicza

Projekt współfinansowany ze środków PFRON będących
w dyspozycji Samorządu Województwa Wielkopolskiego



WIELKOPOLSKA



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Praktyczne programy wsparcia psychicznego, które pomagają poradzić sobie ze stresem i codziennymi trudnościami.

Zarządzanie Problemami Plus – PM+
(Problem Management Plus)

Samopomoc Plus – SH+
(Self-Help Plus)

Programy zostały opracowane przez Światową Organizację Zdrowia



SPIIS TREŚCI

WSTĘP	4
DLA KOGO	5
CO MOŻE SIĘ ZMIEŃIĆ DZIĘKI UDZIAŁOWI W PROGRAMACH?	6
KTO PROWADZI SPOTKANIA?	7
ZARZĄDZANIE PROBLEMAMI PLUS - PM+	8
CZYM JEST PM+?	9
JAK WYGLĄDA UDZIAŁ W PROGRAMIE PM+?	11
JAKIE TECHNIKI POZNASZ W PM+?	12
CZYM PM+ RÓŻNI SIĘ OD TERAPII?	13
SAMOPOMOC PLUS - SH+	14
CZYM JEST SAMOPOMOC PLUS (SH+)?	15
JAKIE NOWE UMIEJĘTNOŚCI POZNASZ W SH+?	16
NA ZAKOŃCZENIE	18

WSTĘP

Wiele osób w pewnym momencie życia doświadcza przeciążenia, napięcia lub długotrwałego stresu. Codzienne sprawy zaczynają wymagać więcej energii, trudniej się skupić, a problemy, które wcześniej wydawały się możliwe do rozwiązania, z czasem zaczynają przytłaczać.

U części osób pojawia się zmęczenie psychiczne, drażliwość, obniżony nastrój lub trudności w relacjach z innymi. Nie zawsze oznacza to potrzebę rozpoczęcia terapii, ale często jest sygnałem, że potrzebne jest dodatkowe wsparcie.

Programy **Zarządzanie Problemami Plus (PM+)** oraz **Samopomoc Plus (SH+)** zostały opracowane z myślą o osobach dorosłych, które doświadczają stresu, przeciążenia lub codziennych trudności i chcą wzmocnić swoje radzenie sobie w tych obszarach.

Są to krótkie programy wsparcia oparte na pracy nad praktycznymi umiejętnościami przydatnymi w codziennym funkcjonowaniu.

Dla części osób udział w tych programach jest wystarczającą formą pomocy. Dla innych może stanowić wsparcie w trudnym okresie lub pierwszy krok przed skorzystaniem z innych form pomocy, np. terapii.



DLA KOGO?

Programy Zarządzanie Problemami Plus (PM+) oraz Samopomoc Plus (SH+) są przeznaczone dla osób dorosłych, które doświadczają trudności emocjonalnych lub przeciążenia związanego z codziennym życiem. Mogą być pomocne wtedy, gdy stres, napięcie albo trudne wydarzenia zaczynają wpływać na samopoczucie, relacje lub codzienne funkcjonowanie.

Szczególnie wskazane są dla osób, które:

- doświadczają długotrwałego stresu lub przeciążenia,
- czują, że codzienne sprawy zaczynają je przerastać,
- zmagają się z trudnymi sytuacjami życiowymi (np. zmianami, stratą, problemami rodzinnymi lub zawodowymi),
- odczuwają napięcie, zmęczenie psychiczne, zniechęcenie lub obniżony nastrój,
- czują się osamotnione w swoich trudnościach lub mają ograniczone wsparcie ze strony innych,
- chcą lepiej radzić sobie z trudnymi emocjami i myślami.

PM+ i SH+ są również odpowiednie dla osób, które:

- czekają na inną formę pomocy specjalistycznej i potrzebują wsparcia w tym czasie,
- nie mają wcześniejszego doświadczenia z pomocą psychologiczną.

CO MOŻE SIĘ ZMIEŃĆ DZIĘKI UDZIAŁOWI W PROGRAMACH?

Udział w programach PM+ i SH+ dla wielu osób okazał się pomocny m.in. w:

- obniżeniu poziomu stresu i napięcia,
- porządkowaniu codziennych problemów i trudnych sytuacji,
- stopniowym powrocie do codziennych aktywności,
- spokojniejszym reagowaniu na trudne myśli i emocje,
- wzmacnianiu poczucia wpływu na własną sytuację,
- lepszym korzystaniu z dostępnego wsparcia ze strony innych osób,
- poprawie codziennego funkcjonowania w pracy, domu i relacjach

Skuteczność programów PM+ i SH+ została potwierdzona w badaniach naukowych prowadzonych w różnych regionach świata, m.in. w Europie, Azji, Afryce i Ameryce Łacińskiej.

KTO PROWADZI SPOTKANIA?

Spotkania w programach Zarządzanie Problemami Plus (PM+) oraz Samopomoc Plus (SH+) prowadzą helperzy i facylitatorzy – osoby specjalnie przygotowane do prowadzenia tych spotkań zgodnie z wymogami i założeniami określonymi przez Światową Organizację Zdrowia.

Są to osoby, które przeprowadzają uczestników przez kolejne spotkania i pomagają skupić się na tym, co może być pomocne w codziennym funkcjonowaniu. Ich rola polega na wspieraniu uczestników w nauce prostych sposobów radzenia sobie ze stresem, napięciem i trudnymi sytuacjami życiowymi.

Spotkania mają charakter praktyczny i koncentrują się na bieżącej sytuacji uczestników. Zostały zaprojektowane tak, aby były dostępne i zrozumiałe także dla osób, które wcześniej nie korzystały z pomocy psychologicznej.



ZARZĄDZANIE PROBLEMAMI PLUS - PM+

Problem Management Plus



CZYM JEST PM+?

Zarządzanie Problemami Plus (PM+) to krótki program indywidualnego wsparcia psychicznego opracowany przez Światową Organizację Zdrowia. Jest skierowany do osób dorosłych, które doświadczają stresu, przeciążenia emocjonalnego lub trudnych sytuacji życiowych.

Program PM+ opiera się na serii kilku bezpłatnych spotkań indywidualnych, podczas których uczestnicy uczą się prostych, praktycznych sposobów radzenia sobie z codziennymi trudnościami. Praca koncentruje się na obecnej sytuacji życiowej oraz na tym, co może pomóc w lepszym funkcjonowaniu tu i teraz.

Cele programu PM+

W trakcie programu uczestnicy:

- uczą się rozpoznawać źródła stresu i napięcia,
- pracują nad porządkowaniem problemów, na które mają realny wpływ,
- poznają sposoby obniżania napięcia i stopniowego powrotu do codziennych aktywności,
- uczą się korzystać z dostępnego wsparcia.

Program PM+ jest przeznaczony dla osób, które:

- czują się przeciążone lub zestresowane,
- mierzą się z trudnymi wydarzeniami życiowymi,
- zauważają, że obecne trudności zaczynają wpływać na ich codzienne funkcjonowanie.

Celem programu jest wsparcie w radzeniu sobie z aktualnymi trudnościami w możliwie prosty i praktyczny sposób.

Jakie zmiany mogą się pojawić?

Uczestnicy programu często zauważają:

- zmniejszenie objawów stresu, lęku i obniżonego nastroju,
- poprawę funkcjonowania w codziennym życiu,
- większą odporność psychiczną i poczucie wpływu na własną sytuację.

Spotkania odbywają się raz w tygodniu, w ustalonym dniu. Jedna sesja trwa zazwyczaj od 60 do 90 minut. Program może być realizowany stacjonarnie lub online, w zależności od możliwości.



JAK WYGLĄDA UDZIAŁ W PROGRAMIE PM+?

Udział w programie Zarządzanie Problemami Plus (PM+) oznacza cykl kilku zaplanowanych spotkań, podczas których uczestnicy pracują nad tym, co aktualnie sprawia im trudność. Spotkania odbywają się indywidualnie, raz w tygodniu, w ustalonym terminie.

Każde spotkanie ma ustalony przebieg, co pozwala uczestnikom wiedzieć, czego mogą się spodziewać i nad czym będą pracować. Praca koncentruje się na obecnej sytuacji życiowej oraz na tym, jak lepiej radzić sobie z aktualnymi wyzwaniami.

Uczestnicy nie muszą opowiadać całej swojej historii ani wracać do przeszłych doświadczeń, jeśli nie czują takiej potrzeby. W trakcie programu poznają konkretne sposoby radzenia sobie ze stresem, uczą się porządkować problemy oraz stopniowo wprowadzać zmiany w codziennym funkcjonowaniu.

Między spotkaniami uczestnicy są zachęceni do korzystania z poznanych technik w codziennych sytuacjach. Regularne ich stosowanie pozwala stopniowo utrwalać nowe sposoby radzenia sobie i zwiększa szansę na realne zmiany w codziennym funkcjonowaniu.

Program Zarządzanie Problemami Plus (PM+) nie stanowi psychoterapii ani nie obejmuje procesu diagnozy psychologicznej. Jest to uporządkowany proces, którego celem jest wsparcie uczestników w odzyskaniu poczucia wpływu, większej stabilności oraz lepszego funkcjonowania na co dzień. Dla części osób stanowi on wystarczającą formę pomocy, dla innych — pomocny krok w trudnym okresie lub uzupełnienie innych form wsparcia.

JAKIE TECHNIKI POZNASZ W PM+?

Program Zarządzanie Problemami Plus (PM+) koncentruje się na nauce kilku podstawowych umiejętności, które pomagają lepiej radzić sobie z napięciem i codziennymi trudnościami. Każda z nich odnosi się do praktycznych sytuacji i może być wykorzystywana w życiu na co dzień.

Radzenie sobie ze stresem

Uczestnicy poznają proste sposoby obniżania napięcia w sytuacjach przeciążenia lub silnego stresu. Ćwiczenia te pomagają regulować reakcje na trudne sytuacje i wspierają bardziej stabilne funkcjonowanie na co dzień.

Porządkowanie problemów i szukanie rozwiązań

Program wprowadza prosty sposób pracy z codziennymi trudnościami, który pomaga uporządkować sytuację i skupić się na tym, na co dana osoba ma realny wpływ. Uczestnicy poznają metodę wyboru jednego problemu na dany moment oraz planowania konkretnych, możliwych do wykonania działań, które mogą stopniowo poprawiać obecną sytuację.

Stopniowy powrót do codziennych aktywności

Trudne okresy często prowadzą do wycofania się z działań, które wcześniej były ważne lub potrzebne. PM+ pomaga planować małe, wykonalne kroki, umożliwiające stopniowy powrót do codziennych zajęć i obowiązków.

Korzystanie ze wsparcia innych osób

Uczestnicy uczą się rozpoznawać, jakie formy wsparcia są dla nich dostępne i pomocne, oraz jak z nich korzystać w bezpieczny sposób. Może to dotyczyć rozmowy z bliską osobą, szukania lub planowania pomocy praktycznej, a także lepszego komunikowania własnych potrzeb.

Każda z tych umiejętności jest omawiana w prosty sposób i odnoszona do aktualnej sytuacji uczestników. Program zachęca do sprawdzania ich w codziennym życiu, we własnym tempie, bez oceniania i presji.

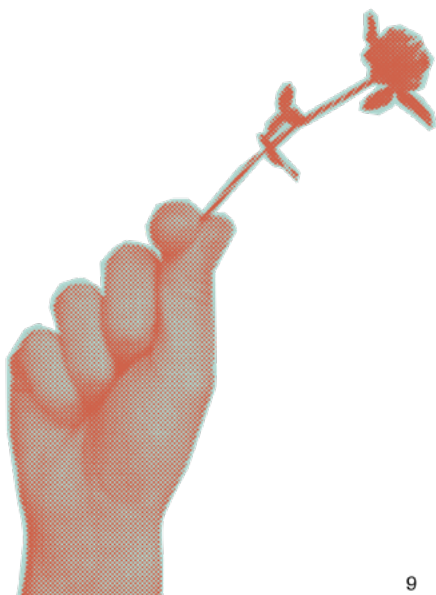
CZYM PM+ RÓŻNI SIĘ OD TERAPII?

Zarządzanie Problemami Plus (PM+) oraz psychoterapia są różnymi formami wsparcia, które odpowiadają na odmienne potrzeby i sytuacje życiowe.

PM+ to krótki program skoncentrowany na bieżących trudnościach. Spotkania skupiają się na aktualnej sytuacji życiowej oraz na nauce praktycznych sposobów radzenia sobie ze stresem, napięciem i codziennymi problemami. Program ma określoną liczbę spotkań i jasno wyznaczony zakres pracy.

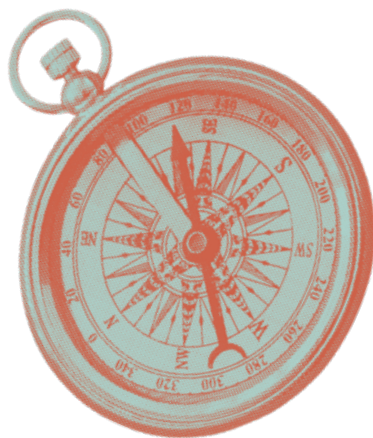
Psychoterapia jest procesem dłuższym i bardziej pogłębionym, prowadzonym przez psychoterapeutów. Może obejmować pracę nad doświadczeniami z przeszłości, wzorcami myślenia i relacji oraz – w razie potrzeby – diagnozę i leczenie zaburzeń psychicznych.

Dla wielu osób PM+ jest wystarczającym wsparciem w trudnym okresie. Dla innych może być pomocnym etapem porządkującym obecną sytuację lub wsparciem w czasie oczekiwania na inne formy pomocy. Wybór odpowiedniego rodzaju wsparcia zależy od aktualnych potrzeb i sytuacji danej osoby.



SAMOPOMOC PLUS - SH+

Self Help Plus



CZYM JEST SAMOPOMOC PLUS (SH+)?

Samopomoc Plus (SH+) to krótki program grupowego wsparcia psychicznego opracowany przez Światową Organizację Zdrowia. Jest skierowany do osób dorosłych, które doświadczają długotrwałego stresu, przeciążenia emocjonalnego lub trudnych sytuacji życiowych i chcą nauczyć się prostych sposobów radzenia sobie z napięciem.

Program SH+ składa się z pięciu spotkań grupowych. Podczas spotkań uczestnicy pracują z nagraniami audio oraz ilustrowanymi materiałami, które prowadzą krok po kroku przez kolejne elementy programu. Spotkania mają spokojny, uporządkowany przebieg i nie wymagają wcześniejszego przygotowania ani doświadczenia w korzystaniu z pomocy psychologicznej.

Udział w SH+ nie polega na omawianiu osobistych historii na forum grupy. Program koncentruje się na uczeniu umiejętności, które można wykorzystywać w codziennym życiu. Dzięki temu SH+ jest dostępny także dla osób, które wolą bardziej dyskretną formę wsparcia lub nie czują się gotowe na rozmowę o swoich trudnościach.

Program uczy kilku podstawowych umiejętności pomagających radzić sobie ze stresem i napięciem, które mogą być wykorzystywane w codziennym życiu.

Podobnie jak Zarządzanie Problemami Plus (PM+), program Samopomoc Plus (SH+) może być dla części osób pierwszym doświadczeniem uporządkowanej pomocy psychologicznej, a dla innych — formą wsparcia wykorzystywaną w trudnym czasie, także w okresie oczekiwania na konsultacje psychologiczne, terapię lub inne formy pomocy.

JAKIE NOWE UMIEJĘTNOŚCI POZNASZ W SH+?

Program Samopomoc Plus (SH+) opiera się na kilku kluczowych umiejętnościach, które wzmacniają elastyczne i bardziej świadome radzenie sobie ze stresem, trudnymi myślami i emocjami. Umiejętności te odnoszą się do codziennych doświadczeń i mogą być stosowane w różnych sytuacjach życiowych.

Uważne kierowanie uwagi

Program wprowadza sposób pracy z uwagą, który pomaga lepiej orientować się w tym, co dzieje się w danym momencie. Sprzyja to ograniczeniu nadmiaru myśli i większej obecności w bieżącej sytuacji, zwłaszcza w momentach napięcia.

Dystans wobec trudnych myśli

SH+ wykorzystuje podejście, które pomaga inaczej odnosić się do obciążających myśli. Zamiast koncentrować się na ich treści, program uczy zauważania myśli jako zjawisk, które pojawiają się i przemijają, co zmniejsza ich wpływ na codzienne decyzje i zachowanie.

Otwartość na trudne emocje

Jednym z elementów programu jest rozwijanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami w sposób mniej obciążający. SH+ wspiera postawę większej akceptacji emocji, bez konieczności ich tłumienia lub unikania, co sprzyja bardziej stabilnemu funkcjonowaniu.

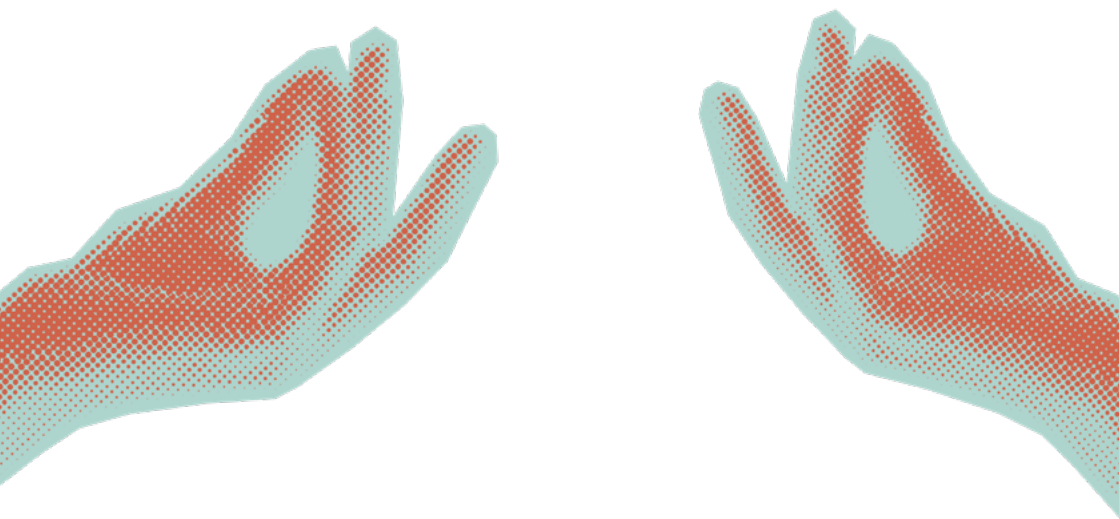
Aktywne podtrzymywanie codziennego funkcjonowania

Program kładzie nacisk na utrzymywanie lub stopniowe odbudowywanie zaangażowania w codzienne aktywności. Metoda ta pomaga ograniczyć wycofanie i wspiera regularność działań, nawet w okresach zmęczenia, spadku energii lub stresu.

Kierowanie się tym, co ważne

SH+ opiera się także na pracy z osobistymi wartościami. Program pomaga identyfikować to, co jest dla danej osoby istotne, i wykorzystywać te wartości jako punkt odniesienia przy podejmowaniu codziennych decyzji i działań.

Umiejętności te są przedstawiane w sposób przystępny i wykorzystywane jako narzędzia do samodzielnego radzenia sobie w codziennym życiu. Program akcentuje możliwość elastycznego stosowania poznanych metod, w zależności od sytuacji i aktualnych potrzeb.



NA ZAKOŃCZENIE

Programy Zarządzanie Problemami Plus (PM+) oraz Samopomoc Plus (SH+) są przeznaczone dla osób dorosłych, które doświadczają przeciążenia, długotrwałego stresu lub trudnych sytuacji życiowych i chcą wzmocnić swoje codzienne funkcjonowanie.

Udział w programach polega na pracy nad konkretnymi umiejętnościami, takimi jak radzenie sobie ze stresem i napięciem, porządkowanie codziennych trudności, stopniowy powrót do aktywności oraz korzystanie z dostępnego wsparcia. Dla wielu osób oznacza to większą jasność w codziennych sprawach, poczucie większego wpływu na własną sytuację oraz poprawę funkcjonowania na co dzień.



GDZIE I KIEDY SIĘ ODBYWAJĄ SPOTKANIA?

Poniżej znajdują się informacje o dostępnych spotkaniach w ramach programów Zarządzanie Problemami Plus (PM+) oraz Samopomoc Plus (SH+).

Program: **Zarządzanie Problemami Plus (PM+)** – spotkania indywidualne

Osoba kontaktowa:

Kontakt (telefon / e-mail):

Miejsce spotkań:

Dzień i godzina spotkań:

Termin rozpoczęcia:

Program: **Samopomoc Plus (SH+)** – spotkania grupowe

Osoba kontaktowa:

Kontakt (telefon / e-mail):

Miejsce spotkań:

Dzień i godzina spotkań:

Termin rozpoczęcia:

PANDATEAM.PL

DZIECKOWZALOBIE.PL

f @ @fundacjapandateam

Wesprzyj nas!



Fundacja
Panda Team
im. Michałka Tarachowicza

Kiedy życie zaczyna przytłaczać

Jakub Malenta, Filip Tarachowicz

Wydawca: Fundacja Panda Team im. Michałka Tarachowicza

Projekt graficzny, skład: Filip Tarachowicz

Copyright Fundacja Panda Team im. Michałka Tarachowicza 2025

kontakt@pandateam.pl

pandateam.pl

wspieramywspierajacych.pl

Projekt współfinansowany ze środków PFRON będących
w dyspozycji Samorządu Województwa Wielkopolskiego

