

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie i wiedza



Maj 2023



DR GOOGLE – NIE DIAGNOZUJ SIĘ SAM/SAMA

Łatwy dostęp do internetowych zasobów sprawia, że „googlujemy” niemal wszystko. O ile szybkość znalezienia informacji jest dużym atutem, o tyle w niektórych aspektach może działać na naszą niekorzyść. Jednym z takich obszarów jest sfera zdrowotna. Wyszukiwanie objawów zdrowotnych może wydawać się zachęcającym pomysłem, jednak warto się przed tym powstrzymać.

ZDROWIE PSYCHICZNE W PRZESTRZENI INTERNETOWEJ

Internet w krótkim czasie stał się bardzo popularny, a dostępność informacji i rozrywki w portalach społecznościowych dodatkowo wpływa na zwiększające się zainteresowanie przedstawionymi tam treściami. W sieci możemy bez problemu znaleźć profile poświęcone zdrowiu psychicznemu oraz zagadnieniom z obszaru psychologii i psychiatrii. Algorytmy portali takich jak Facebook, Instagram czy TikTok pozwalają dotrzeć twórcom do wielu milionów ludzi, nawet do tych, którzy nie biorą pod uwagę poprawy swojej kondycji psychicznego. Powstały hasztagi typu #mentalhealth, pod którymi można znaleźć zbiór grafik, zdjęć i filmów edukacyjnych dotyczących takich zagadnień jak zaburzenia depresyjne, lęki, radzenie sobie ze stresem.

Zagadnienia zdrowia psychicznego przestają być objęte tabu, co pozwala oswoić się z różnymi objawami, pokazuje, że nie jest to powód do wstydu, że warto szukać pomocy. Jednak dostępność treści edukacyjnych pochodzących od psychologów, psychiatrów i psychoterapeutów stwarza też pewne ryzyko, którego powinniśmy być świadomi...

INTERNET ŹRÓDŁEM WIEDZY MEDYCZNEJ?

Australijscy naukowcy z Edith Cowan University w Perth przyjrzeni się trzydziestu sześciu bezpłatnym stronom internetowym oraz aplikacjom pozwalającym sprawdzić występujące objawy w celu uzyskania szybkiej „diagnozy”. Nieco ponad 1/3 serwisów podała poprawną diagnozę jako pierwszą. Mniej więcej połowa jako trzecią w kolejności. Średnia poprawnych odpowiedzi znajdowała się w przedziale od 12 do 61%. Oznacza to, że trafienie dobrej „diagnozy” internetowej jest utrudnione, a nawet zależy od przypadku.

Podobnie jest ze zdrowiem psychicznym, ponieważ objawy mogą być bardzo mylące. Samodzielne diagnozowanie zdrowia mentalnego (swojego czy innych osób) często „sptyca” problem, bagatelizuje go, a my – świadomie lub nie – nadajemy krzywdzące etykiety. Internet może pomóc w nazwaniu objawów, a także zasygnalizować potrzebę faktycznej pomocy ze strony specjalisty. Jednak bardzo ważne jest to, by korzystać ze sprawdzonych źródeł.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu: www.myeap24.pl
 2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
- Inspiruj się do zmian, na dobre.*





Maj 2023

Sprawdzone narzędzie do autodiagnozy zdrowia psychicznego znajdziesz [tutaj](#)
Pamiętaj, że ono nie zastąpi wizyty u specjalisty!

UWAGA NA INTERNETOWE DIAGNOZY

Samodzielne diagnozowanie się przy pomocy internetowych zasobów to, łagodnie rzecz ujmując, nie najlepszy pomysł. Dlaczego?

1. Rzetelną diagnozę medyczną może postawić wyłącznie lekarz psychiatra po zebraniu dogłębnego wywiadu i przeprowadzeniu badania.
2. Nie wszystkie osoby tworzące w sieci psychologiczne materiały edukacyjne mają do tego odpowiednie kwalifikacje.
3. Poszerza się nasze słownictwo psychologiczne (co jest dobre!), jednak wzrasta również ryzyko nadawania nieadekwatnych etykiet. Na przykład trudnego szefa określimy osobą z zaburzeniami narcystycznymi, mimo że do takiej diagnozy konieczne są badania i skomplikowane testy psychologiczne.
4. Zasoby internetowe nie są w stanie zastąpić prawdziwej psychoterapii, podczas której nawiązywane jest porozumienie terapeutyczne, niezbędne do wprowadzania dobrych zmian w życiu.
5. Część osób może nie szukać sposobów na poprawę swojego zdrowia psychicznego ze względu na błędne przekonanie, że mogą sobie pomóc wyłącznie zasobami znalezionymi w sieci.
6. Istnieje ryzyko, że ludzie będą wykorzystywać zbyt ogólne informacje do autodiagnozy, co może spowodować, że nawet normalne objawy będą odbierali jako symptomy zaburzenia.
7. Przez błędną samodiagnozę można pominąć istotne klinicznie symptomy i podejmować niezbyt skuteczne próby polepszenia swojego samopoczucia. Zdecydowanie lepsze będzie specjalistyczne leczenie zaplanowane przez lekarza.
8. Zaburzenia i choroby psychiczne są skomplikowanymi zjawiskami, na które wpływa wiele czynników. Nie można zostać ekspertem od ich diagnozowania po jednym szkoleniu/webinarze – tutaj liczy się medyczne wykształcenie oraz lata praktyki i doświadczenia w obserwacji pacjentów.

Internet, mimo swojej edukacyjnej wartości, nie jest dobrym źródłem samodzielnego diagnozowania zdrowia psychicznego. Zasoby sieciowe mogą pomóc nam nazwać pojawiające się objawy, jednak nic nie jest w stanie zastąpić profesjonalnej diagnozy postawionej przez specjalistę z dziedziny psychiatrii.

*Nie czekaj i zadzwoń! Jeżeli czujesz, że masz problem ze zdrowiem psychicznym, skontaktuj się ze specjalistą.
Jesteśmy, by Cię wspierać!*