



innowacjespoleczne.org.pl

# Ilustrowana Publikacja Psychoedukacyjna



trudne tematy w przystępny sposób

Łódzka  
Innowacje  
Psychoterapii

Ewa Cwalina Michał Stokwiz



zaraz stanie się  
**COŚ STRASZNEGO**

Pierwsza pomoc dla osób zmagających się  
 z OCD i ich rodzin



fot. Wojtek Radwański (www.wojtekradwanski.com)

# 1. Do kogo jest skierowana innowacja?

- do profesjonalistów w zakresie ochrony zdrowia psychicznego (psychologów, psychoterapeutów, psychiatrów)
- do pacjentów doświadczających różnych trudności wynikających ze swojego zaburzenia psychicznego
- do bliskich i członków rodzin pacjentów

# 2. Na jaki problem społeczny odpowiada?

Co dziesiąty Polak z powodu nadmiernego lęku lub stresu cierpi na jakąś fobię, która nierzadko znacząco wpływa na jego życie. Jednocześnie, mimo że jest to problem dotyczący tak wiele osób, w społeczeństwie brakuje informacji na temat zaburzeń lękowych. Nie ma w Polsce łatwo dostępnych sposobów na pozyskanie wiedzy, która umożliwiłaby pacjentom lepsze radzenie sobie z własnymi trudnościami związanymi z lękiem, stresem czy obsesyjnymi myślami.

Problemem są też zachowania osób z bliższego i dalszego otoczenia pacjentów. Często nie rozumiejąc natury choroby ulegają tendencji do stereotypizacji i krytykują zachowania osoby z zaburzeniami, a samą chorobę bagatelizują i lekceważą.

To wszystko negatywnie wpływa na samopoczucie osób z zaburzeniami, tym bardziej, że często one same nie wiedzą, co im jest i nie potrafią sobie poradzić ze swoimi problemami.

## 3. Opis innowacji

### Skąd pomysł?

Inspiracją do stworzenia publikacji był kontakt innowatorów, z zawodu psychoterapeutów, z pacjentami oraz wymiana doświadczeń z innymi terapeutami. Zarówno pacjenci, jak i terapeuci zgłaszali potrzebę podręcznych, zrozumiałych i atrakcyjnych graficznie materiałów psychoedukacyjnych, które dostarczałyby podstawowych informacji na temat danego zaburzenia/choroby, przełamywałyby stereotypy i były pomocą w prowadzeniu psychoterapii. Innowatorzy stworzyli więc ilustrowaną publikację psychoedukacyjną dla osób zmagających się z nadmiernym lękiem i zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi pt. „Zaraz stanie się coś strasznego. Pierwsza pomoc dla osób zmagających się z OCD i ich rodzin”.

Doświadczenia zdobyte przy pisaniu książki, a także dokonany przegląd literatury naukowej ośmielił autorów do stworzenia innowacyjnego modelu tworzenia **Ilustrowanej Publikacji Psychoedukacyjnej**.

### Istota innowacji

Innowacja to modelowy przepis na tworzenie ilustrowanych poradników psychoedukacyjnych pomagających nie-specjalistom – pacjentom i osobom z ich otoczenia – przyswoić informacje na temat różnych zaburzeń/chorób psychicznych. Treści opracowania pozwalają pacjentowi w zrozumieniu własnych zachowań. Publikację może być przekazywana przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, psychiatrę lub psychoterapeutę pacjentowi, który doświadcza objawów wybranego zaburzenia. W założeniu pacjent czyta publikację samodzielnie i wykonuje opisane ćwiczenia. Może też pracować wspólnie z psychologiem lub z psychiatrą wykorzystując publikację do przezwyciężenia objawów zaburzenia, z którymi nie umie poradzić sobie samodzielnie. Pacjent i lekarz mogą przekazywać książkę kolejnym osobom, żeby im także ułatwić proces dochodzenia do zdrowia i radzenia sobie z podobnymi trudnościami. Innowacja daje szansę na uzupełnienie procesu terapeutycznego – stanowi wsparcie dla specjalistów z dziedziny ochrony zdrowia psychicznego, którzy dzięki publikacjom w sposób przystępny mogą przedstawić mechanizmy neuropsychologiczne.



fot. Wojtek Radwański (www.wojtekradwanski.com)

## Innowacja krok po kroku

Stworzenie **Ilustrowanej Publikacji Psychoedukacyjnej** wymaga przede wszystkim zawiązania się zespołu specjalistów zajmujących się na co dzień określoną dziedziną ochrony zdrowia. Zdecydowanie zaleca się zaangażowanie do współpracy różnych specjalistów zajmujących się podobnymi tematami – np. psychologa, terapeutę czy psychiatrę. Wspólnie przygotowują oni dużo lepszą publikację o zaburzeniach psychicznych, których leczenie wymaga zarówno metod psychoterapeutycznych, jak i farmakologicznych.

### I ETAP

#### Zbadanie zapotrzebowania na publikację

Pierwszy etap polega na zebraniu odpowiedniego zespołu, który będzie wspólnie tworzył publikację. W jego skład wchodzi specjalistów z danej dziedziny oraz osoba reprezentująca odbiorców innowacji. Do zadań zespołu na tym etapie należy:

- zdefiniowanie problemu, na jaki ma odpowiadać ilustrowana publikacja i specyfikacja grupy odbiorców
- przejrzanie dostępnych publikacji na wybrany temat
- dokonanie przeglądu aktualnych danych epidemiologicznych, raportów instytucji państwowych, organizacji pozarządowych, danych prognostycznych itp., w celu zgromadzenia szerokiego kontekstu na dany temat
- konsultacja pomysłu z innymi specjalistami z branży zajmującej się danym problemem
- zebranie opinii i potrzeb pacjentów (zaleca się przeprowadzenie kilku wywiadów oraz stworzenie anonimowej ankiety, którą inni specjaliści mogliby przekazywać swoim pacjentom)
- wstępne określenie budżetu

### II ETAP

#### Definicja problemu, budżet

Po wstępnych pracach trzeba skryształizować swój pomysł do ostatecznej wersji oraz określić ostateczną grupę docelową.

Gdy zostaną już podjęte decyzje w sprawie wielkości publikacji, liczby planowanych ilustracji, jakości papieru oraz pierwszego nakładu, trzeba stworzyć ostateczny budżet planowanych działań.

### III ETAP

#### Redakcja tekstu

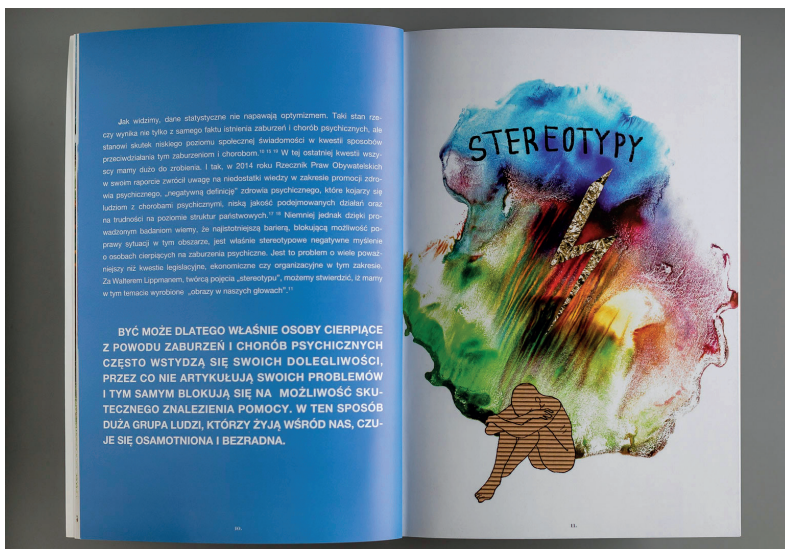
Teraz można zabrać się za tworzenie tekstu do publikacji. To czas na zebranie materiałów związanych z opisem zaburzeń/chorób oraz leczenia, które zostały zweryfikowane naukowo i należą do nowoczesnych metod czy praktyk.

Wskazówki dotyczące treści publikacji:

1. Pokaż zaburzenie/chorobę na szerszym tle i poinformuj o epidemiologii, co pozwoli wzbudzić w pacjencie świadomość, że nie jest sam. Takie działanie ma duże znaczenie w przypadku zaburzeń/chorób wstydlivych, stygmatyzujących itp.
2. Wskaż szerszy kontekst powstawania zaburzenia/choroby wykorzystując nawiązanie do czynników środowiskowych, osobowościowych, genetycznych, biologicznych – o ile umożliwi to teoria opisująca dane zjawisko. Innowatorzy są zdania, że pacjent mający świadomość szerokiego kontekstu życia, w jakim funkcjonuje i podejmuje leczenie, nie tylko będzie zażywał leki, ale postara się zmienić nawyki, zadba o relację z innymi ludźmi itp.
3. Podkreśl pozytywny wpływ przekształcenia poczucia winy i bezradności związanej z zaburzeniem/chorobą na poczucie wpływu i odpowiedzialności. Istotne jest podkreślanie faktu, że zaangażowanie pacjenta, współpraca ze specjalistami pozwala mu szybciej wrócić do zdrowia i podnieść jakość życia.
4. Oprócz opisów informacyjnych, teoretycznych dotyczących choroby/zburzenia, zadбай o praktyczne wskazówki, rady i ćwiczenia, które pacjent może wykonać lub zastosować w życiu codziennym.
5. Zadбай, aby czytelnik miał dostęp do bibliografii. Zaznaczaj indeksem przypisy związane z pozycją bibliograficzną.
6. Zadбай o czytelność tekstu i zabiegaj o stosowanie języka przystępnego dla osoby niewtajemniczonej w dziedzinę, którą opisujesz.

Po stworzeniu pierwszej wersji tekstu warto się postarać o recenzję/redakcję naukową, a także patronat instytucji związanej z dziedziną, w której powstaje publikacja. Ma to na celu weryfikację rzetelności materiału i uwiarygodnienie treści, co podniesie jakość publikacji.

Ostateczna wersja uzgodnionego tekstu powinna być poddana redakcji i korekcie językowej.



fol. Wojtek Radwański (www.wojtekradwanski.com)

## IV ETAP

### Opracowanie ilustracji

Gdy tekst już będzie gotowy, czas rozpocząć pracę z ilustratorem dokonując przeglądu inspiracji wizualnych oraz tworząc listę zagadnień, do których mają powstać ilustracje.

Na tym etapie warto rozważyć zastosowanie ilustracji w następujących obszarach:

1. Dane statystyczne istotne dla zaburzenia/choroby. Epidemiologia
2. Objawy zaburzenia/choroby
3. Proces leczenia
4. Mechanizmy powstawania i działania zaburzenia/choroby (mechanizmy genetyczne, biologiczne, osobowościowe, środowiskowe)
5. Mechanizm działania leków w danym zaburzeniu/chorobie



Po stworzeniu wstępnych ilustracji zaleca się konsultacje propozycji ilustracji z innymi osobami, pacjentami, specjalistami i zebranie informacji zwrotnych na ich temat. Na koniec tego etapu ilustracje powinny już być gotowe.

## V ETAP

### Złożenie publikacji

Po pomyślnym zamknięciu wszystkich wcześniejszych etapów wspólnie z osobami odpowiedzialnymi za redakcję tekstu i opracowanie graficzne można już zakończyć pracę nad publikacją. Warto rozesłać do grupy testowej wersję elektroniczną, by skontrolować pierwszy odbiór i w razie potrzeby nanieść poprawki.

Cały proces jest dokładniej opisany w modelu innowacji, do którego link jest podany na końcu broszury.



*Do tej pory dawałam skróty Bryńskiej [naukowa publikacja dotycząca zaburzeń kompulsyjno-obsesyjnych], ale to jest książka napisana typowo naukowym językiem. Ta publikacja [Ilustrowana Publikacja Psychoedukacyjna] ma akcenty poznawczo-behawioralne, ale jest przystępna. Są przykłady ćwiczeń do wykorzystania, jest kolorowa, ma ciekawe ilustracje. Jest takim niezbędnikiem.*

lekarka po przeczytaniu Ilustrowanej Publikacji Psychoedukacyjnej

*Rynek psychoterapeutyczny jest niedofinansowany, jeśli chodzi o tego typu publikacje. Są ulotki, ale mają do tego dostęp psychiatrzy. W małym stopniu pacjenci dostają materiały psychoedukacyjne. Takie materiały – to są głównie informacje dotyczące leków. Ja sama tworzę materiały psychoedukacyjne dla moich pacjentów: lęk napadowy, zaburzenia dwubiegunowe, lęk uogólniony – generalnie zaburzenia lękowe, bo psychoedukacja tutaj się sprawdza jako pierwszy element terapii (w modelu poznawczo-behawioralnym, bo np. w podejściu psychodynamicznym może być inaczej).*

lekarka po przeczytaniu Ilustrowanej Publikacji Psychoedukacyjnej

## Ile to kosztuje?

Koszty tworzenia ilustrowanej publikacji mogą być bardzo różne w zależności od liczby stron, liczby ilustracji, tego czy publikacja będzie drukowana, czy tylko online, na jakich zasadach publikacja będzie udostępniana/przekazywana itd.

Trzeba także brać pod uwagę fakt, że różne tematy (obszary tematyczne) mogą wymagać różnych nakładów pracy na poszczególnych etapach powstawania nowej publikacji.

## 4. Kto za tym stoi?



**Ewa Cwalina** – psycholog, certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej, prezes Łódzkiej Fundacji Psychoterapii, autorka i realizatorka projektów z zakresu ochrony zdrowia psychicznego. Od 15 lat prowadzi indywidualną praktykę psychoterapeutyczną.



**Michał Stokwisz** – psycholog, autor i realizator lokalnych i ogólnopolskich projektów z zakresu ochrony zdrowia psychicznego. Współpracownik Łódzkiej Fundacji Psychoterapii i Pracowni Psychoterapii Radwańska 4. Cały czas rozwija swoje umiejętności psychoterapeutyczne w ramach terapii skoncentrowanej na schematach oraz dialektycznej terapii behawioralnej.

## 5. Kontakty

<http://terapiapoludzku.org/ksiazka-psychologiczna/>

<https://www.innowacjespoleczne.org.pl/innowacja/ilustrowana-publicacja/>

mail: [terapiapoludzku@gmail.com](mailto:terapiapoludzku@gmail.com)

Tekst: Adam Chabiera

Redakcja: Ewa Rościszewska

Projekt i skład: Kotbury, [www.kotbury.pl](http://www.kotbury.pl)

Fotografia na okładce: Wojtek Radwański ([www.wojtekradwanski.com](http://www.wojtekradwanski.com))

Maj 2019

