

# Światowy Dzień Terapii Schematów – pracownik SPZOZ w Łukowie ambasadorem wydarzenia



Miło nam poinformować, iż pracownik Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej w Łukowie, **psycholog Oddziału Psychiatrycznego – Aras Michał Ahmad** – został Ambasadorem **Światowego Dnia Terapii Schematów 2025**. Wydarzenie odbędzie się **7 listopada 2025 roku** w formie bezpłatnych wykładów online na platformie Zoom. Organizatorem jest **International Society of Schema Therapy (ISST)** – międzynarodowe towarzystwo zrzeszające tysiące terapeutów z całego świata. Łączy ich wspólna misja: pomaganie ludziom w

lepszem rozumieniu siebie, budowaniu zdrowych relacji i przełamywaniu schematów, które blokują szczęśliwe i satysfakcjonujące życie. Nasz Szpital, wraz z innymi towarzystwami objął **honorowy patronat** nad tym wydarzeniem, w którym uczestniczą specjaliści z całego kraju.

## Czym jest terapia schematów?

Terapia schematów to nowoczesna metoda psychoterapii, która łączy elementy terapii poznawczo-behawioralnej, psychodynamicznej, teorii przywiązania i pracy z emocjami. Jej celem jest pomoc w rozpoznaniu i zmianie utrwalonych wzorców myślenia, odczuwania i zachowania – tzw. schematów – które powstały często we wczesnym dzieciństwie i mogą utrudniać dorosłe życie.

Schematy działają jak „okulary”, przez które patrzymy na

siebie i świat. Czasami są pomocne, ale często prowadzą do cierpienia – sprawiają, że wciąż powtarzamy te same błędy w relacjach, czujemy się gorsi od innych, boimy się odrzucenia, unikamy bliskości albo przeciwnie – zbyt mocno „przylepiamy się” do innych.

**Terapia schematów może pomóc osobom, które:**

- doświadczają trudności w relacjach partnerskich, rodzinnych czy zawodowych;
- zmagają się z poczuciem osamotnienia, odrzucenia czy niską samooceną;
- mają wrażenie, że „ciągle trafiają na to samo” w życiu;
- odczuwają silny lęk przed krytyką lub porażką;
- często czują gniew, wstyd, poczucie winy lub pustkę;
- cierpią z powodu zaburzeń nastroju, lękowych, osobowości czy uzależnień.

Co istotne, **terapia schematów znajduje zastosowanie w różnych formach pracy terapeutycznej** – można ją prowadzić indywidualnie z dorosłymi, z dziećmi, z parami, a także w grupach terapeutycznych. Dzięki temu daje szerokie możliwości pomocy w zależności od potrzeb i sytuacji pacjenta. To podejście terapeutyczne daje szansę na trwałą zmianę – nie tylko na chwilowe „zaleczenie objawów”, ale na głębokie przepracowanie trudnych doświadczeń i budowanie zdrowych, satysfakcjonujących relacji z innymi oraz z samym sobą.

Serdecznie zapraszamy do udziału w Światowym Dniu Terapii Schematów !!!

**W celu zapisu i uzyskania szczegółowych informacji prosimy o kontakt mailowy: [a.ahmad@spzozlukow.pl](mailto:a.ahmad@spzozlukow.pl)**

**PROGRAM ŚWIATOWEGO DNIA TERAPII SCHEMATÓW**