



FORMY DOSKONALENIA NAUCZYCIELI KSZTAŁCENIA ZAWODOWEGO

DLA ZAWODU TECHNIK ELEKTRYK
(SYMBOL CYFROWY ZAWODU 311303)



Beneficjenci



Politechnika Łódzka

Politechnika Łódzka
ul. Żeromskiego 116
90-924 Łódź



Powiat Tomaszowski
ul. Św. Antoniego 41
97-200 Tomaszów Maz.

przy współpracy



Zespołu Szkół Ponadpodstawowych Nr 1
im. Tadeusza Kościuszki
w Tomaszowie Mazowieckim

Doskonalenie zawodowe nauczycieli kształcenia zawodowego powinno dotyczyć różnorodnych aspektów pracy z uczniami: znajomości nowoczesnych technik i technologii stosowanych w zawodzie, pomiaru dydaktycznego czy sposobów wspierania młodzieży w rozwiązywaniu ich problemów.

Tematyka szkoleń dla nauczycieli została określona w trakcie spotkania projektowego. Uczestniczyli w nim wszyscy nauczyciele biorący udział w projekcie oraz przedstawiciele kierownictwa projektu.

Ustalono, że szkolenia będą związane z trzema obszarami:

- zapoznanie nauczycieli kształcenia zawodowego z nowymi technologiami charakterystycznymi dla danego zawodu,
- rozwijania umiejętności opracowywania zadań egzaminacyjnych do części teoretycznej i praktycznej egzaminu zawodowego,
- nabycia kompetencji w zakresie pomocy młodzieży z zaburzeniami depresyjnymi i lękowymi.

Scenariusze zajęć dla nauczycieli.

Tytuł szkolenia	Projektowanie instalacji elektrycznych z wykorzystaniem narzędzi CAD
Kompetencje osób prowadzących szkolenie	Nauczyciel akademicki lub kształcenia zawodowego ze stopniem co najmniej magistra inżyniera w zakresie branży elektryczno-elektronicznej.
Planowana liczba godzin szkolenia	18
Adresat szkolenia, z podaniem zawodu, w którym kształcą nauczyciele	Nauczyciele przedmiotów zawodowych
Cel ogólny szkolenia	Zaznajomienie z narzędziami CAD (<i>computer-aided design</i>) stosowanymi w elektrotechnice.
Zakładane efekty szkolenia	Nauczyciel zdobędzie umiejętność posługiwania się oprogramowaniem Arcadia (firmy Intersoft) na poziomie umożliwiającym nauczanie zagadnień obejmujących projektowanie instalacji elektrycznych niskiego napięcia.
Przebieg szkolenia, w tym planowane metody pracy oraz zadania dla uczestników	Zajęcia podzielono na część wykładową i warsztatową. Tematyka zajęć zrealizowanych w formie wykładu: <ul style="list-style-type: none"> • zasady projektowania instalacji elektrycznych, • określenie mocy odbiorników, dobór przekroju przewodów, • ochrona przeciwporażeniowa – zasada działania, dobór środków, • symbole stosowane w schematach instalacji elektrycznych, • budowa i wyposażenie rozdzielnic nn. Tematyka zajęć zrealizowanych w formie warsztatów: <ul style="list-style-type: none"> • przedstawienie i opis funkcjonalności wybranych programów CAD do projektowania instalacji elektrycznych, • dobór mocy odbiorników elektrycznych, • zaplanowanie rozmieszczenia elementów instalacji elektrycznych w koordynacji z aranżacją wnętrza, • zmiana aranżacji wnętrza, • budowa rozdzielnic nn w oparciu o stworzony schemat instalacji elektrycznej, • ocena otrzymanych wyników, • przygotowanie raportów i wydruków.
Formy ewaluacji szkolenia	Projekt instalacji elektrycznej budynku wykonany z wykorzystaniem oprogramowania CAD, umożliwiający praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy.

	Szkolenie dla nauczycieli było powiązane z tematem dodatkowych zajęć dla uczniów.
Tytuł szkolenia	Projektowanie i montaż stycznikowo-przełącznikowych układów sterowania
Kompetencje osób prowadzących szkolenie	Nauczyciel akademicki lub kształcenia zawodowego ze stopniem co najmniej magistra inżyniera w zakresie branży elektryczno-elektronicznej.
Planowana liczba godzin szkolenia	10
Adresat szkolenia, z podaniem zawodu, w którym kształcą nauczyciele	Nauczyciele stażyści i odbywający praktykę w szkole kształcącej w zawodzie technik elektryk.
Cel ogólny szkolenia	Kształtowanie umiejętności z zakresu analizowania i projektowania prostych układów stycznikowo-przełącznikowych oraz montaż układów.
Zakładane efekty szkolenia	Po zakończeniu uczestnik szkolenia potrafi: <ol style="list-style-type: none"> rozpoznać elementy układu sterowania pracą maszyn i urządzeń elektrycznych na podstawie schematu ideowego i montażowego, rozdzielić wyłączniki, styczniki, przyciski i przełączniki na podstawie ich wyglądu i stosowanych oznaczeń, dokonać analizy pracy układów sterowania i zabezpieczeń na podstawie schematów ideowych, zaprojektować układy sterowania realizujące określone zadania, sprawdzić stan techniczny aparatury przeznaczonej do montażu, rozmieścić elementy układu sterowania na tablicy montażowej, wykonać połączenia elektryczne aparatury na podstawie schematu ideowego i montażowego, uruchomić układy sterowania i sprawdzić poprawność ich działania, zastosować zasady bhp i ochrony ppoż. obowiązujące na stanowisku pracy.
Przebieg szkolenia, w tym planowane metody pracy oraz zadania dla uczestników	Szkolenie składa się z dwóch etapów: teoretycznego (pisemnego) i praktycznego. Uczestnicy zostaną poinformowani o planowanym szkoleniu dotyczącym analizowania pracy i projektowania stycznikowo-przełącznikowych układów sterowania oraz o terminie przeprowadzenia obydwu etapów. Uczestnicy szkolenia powinni umieć: <ol style="list-style-type: none"> wyjaśniać podstawowe zjawiska fizyczne zachodzące w obwodach prądu stałego i podawać przykłady wykorzystania tych zjawisk w praktyce, wyjaśniać podstawowe zjawiska fizyczne zachodzące w obwodach prądu przemiennego i podawać przykłady wykorzystania tych zjawisk w praktyce, rozdzielić podstawowe maszyny elektryczne na podstawie ich wyglądu i zapisów na tabliczce znamionowej, opisywać ich budowę i zasadę działania, opisywać właściwości pola magnetycznego i elektrycznego, charakteryzować stany pracy silników elektrycznych (rozruch, praca ciągła, hamowanie), opisywać sposoby regulacji prędkości silników elektrycznych, rysować schematy elektryczne zgodnie z zasadami rysunku technicznego, łączyć układy elektryczne, dobierać metodę pomiarową i mierzyć podstawowe wielkości charakteryzujące obwody prądu stałego i prądu przemiennego.

Etap pisemny

W części teoretycznej uczestnicy otrzymują materiały w formie pytań testowych sprawdzających ich przygotowanie do realizacji projektu.

Jako przykładowy test można wykorzystać test dostępny na stronie <https://arkusze.pl/zawodowy/e07-2020-czerwiec-egzamin-zawodowy-pisemny.pdf>, załączony jako załącznik 1.

W czasie pierwszych zajęć uczestnicy szkolenia powinni rozwiązać zamieszczony test na poziomie co najmniej 50%, co wynika z wymagań minimalnych egzaminu zawodowego.

Etap praktyczny

W etapie praktycznym nauczyciel może zastosować formę projektów i fizycznej ich realizacji.

Środki dydaktyczne

- stanowisko komputerowe z oprogramowaniem umożliwiającym prezentację wykonanego projektu,
- 4 stanowiska laboratoryjne zawierające zestaw aparatów elektrycznych i innych elementów wchodzących w skład stycznikowo-przełącznikowych układów sterowania, po jednym na dwóch uczestników,
- mierniki uniwersalne do przeprowadzenia pomiarów parametrów stycznikowo-przełącznikowych układów sterowania,
- 4 zestawy serwisowe narzędzi monterskich, po jednym na dwóch uczestników,
- trójfazowa sieć zasilająca 3 × 400 V wraz z zabezpieczeniami,
- elementy składowe układu elektrycznego,
- szafa rozdzielcza lub tablica montażowa, listwa zaciskowa, znaczniki do przewodów, przewody łączeniowe do obwodu głównego i do obwodu sterowania.

Przebieg zajęć

1. Omówienie przez prowadzącego zakresu projektów oraz etapów pracy wykonującego projekt. Możliwa jest też praca w grupach.
2. Omówienie przez prowadzącego zakresu tematycznego projektów układów stycznikowo-przełącznikowych. Sformułowanie przez prowadzącego lub uczestników szkolenia tematu projektu oraz określenie przedziału czasowego na jego wykonanie.

Przykładowy temat oraz zakres wykonania projektu zamieszczono w załączniku 2.

Temat projektu: Zastosowanie w praktyce stycznikowo-przełącznikowych układów rozruchowych silników indukcyjnych

1. Opracowanie i prezentacja projektu:
Rozpoczęcie prac nad projektem – po pozytywnym zaliczeniu testu pisemnego. Prezentacja projektu i dyskusja na forum uczestników.
2. Fizyczna realizacja zaprojektowanego układu:
Po zaprezentowaniu projektu uczestnik szkolenia powinien zrealizować fizyczne połączenie i uruchomienie układu. Przed przystąpieniem do realizacji ćwiczenia prowadzący powinien omówić jego zakres i techniki

	<p>wykonania oraz zapoznać uczestników z zasadami bezpiecznej pracy na miejscu realizacji zadań.</p> <p>Podczas realizacji tego ćwiczenia prowadzący powinien zwrócić szczególną uwagę na przestrzeganie przepisów bhp i ppoż. oraz zasad ergonomii podczas przygotowywania stanowiska do montażu i uruchamiania układu rozruchu silnika klatkowego za pomocą stycznikowego przełącznika gwiazda-trójkąt. Prowadzący powinien wdrożyć uczestników do sprawdzania prawidłowości wykonanych połączeń poprzez oględziny oraz ewentualnie pomiary kontrolne przed uruchomieniem układu.</p>
Formy ewaluacji szkolenia	<p>Test pisemny jednokrotnego wyboru. Osiągnięcie minimalnego poziomu:</p> <p>50% – ocena dopuszczająca, 60% – ocena dostateczna, 70% – ocena dobra, 80% – ocena bardzo dobra.</p> <p>Projekt, prezentacja, montaż i uruchomienie układu stycznikowo-przekaźnikowego</p> <p>Ocenie części praktycznej podlegają:</p> <ul style="list-style-type: none"> • przygotowanie projektu przydzielonego układu, • prezentacja układu i udzielenie odpowiedzi na pytania nauczyciela i klasy, • montaż i uruchomienie zaprojektowanego układu.
Tytuł szkolenia	Analiza arkuszy egzaminacyjnych do części teoretycznej i praktycznej egzaminu zawodowego. Opracowanie przykładowych arkuszy do egzaminu próbnego.
Kompetencje osób prowadzących szkolenie	Egzaminator, ekspert w zakresie pomiaru dydaktycznego
Planowana liczba godzin szkolenia	16 h
Adresat szkolenia, z podaniem zawodu, w którym kształcą nauczyciele	Nauczyciele przedmiotów zawodowych kształcących na kierunku technik elektryk.
Cel ogólny szkolenia	<ul style="list-style-type: none"> • analiza arkuszy egzaminacyjnych z kilku ostatnich sesji, • opracowywanie przykładowych arkuszy do części teoretycznej i praktycznej egzaminu zawodowego, • opracowanie kryteriów oceniania.
Zakładane efekty szkolenia	<p>Opracowanie przykładowego arkusza do części teoretycznej egzaminu zawodowego wraz z kryteriami oceniania.</p> <p>Opracowanie przykładowego arkusza do części praktycznej egzaminu zawodowego wraz z kryteriami oceniania.</p>
Przebieg szkolenia, w tym planowane metody pracy oraz zadania dla uczestników	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analiza arkuszy egzaminacyjnych do części teoretycznej i praktycznej egzaminu zawodowego z kilku ostatnich sesji. 2. Opracowanie wskazówek do przygotowania przykładowych arkuszy do części teoretycznej i praktycznej egzaminu zawodowego. 3. Opracowanie przykładowego arkusza do części teoretycznej egzaminu zawodowego wraz z kryteriami oceniania. 4. Opracowanie przykładowego zadania do części praktycznej egzaminu zawodowego.

	5. Opracowanie kryteriów oceniania do zadania praktycznego.
Formy ewaluacji szkolenia	Każdy z uczestników po zakończeniu zajęć określa, co było dla niego nowe, a co trudne.
	Opracowane w trakcie zajęć arkusze egzaminacyjne zostały wykorzystane w próbnym egzaminie zawodowym przeprowadzonym on-line przez Politechnikę Łódzką.

Zaburzenia depresyjne i lękowe wśród młodzieży były przedmiotem zajęć z psychologiem.

Temat zajęć: Zaburzenia depresyjne i lękowe wśród młodzieży – pierwsza pomoc.

W trakcie zajęć nauczyciele próbowali odpowiedzieć na następujące pytania:

- Rozpoznawanie objawów depresji.
- Rodzaje depresji – co należy o nich wiedzieć?
- Czym są zaburzenia lękowe i jak je rozpoznawać?

Zaburzenia depresyjne i lękowe wśród młodzieży – pierwsza pomoc

Materiały szkoleniowe

Depresja jest dziś powszechnie znanym problemem, jednak często jest mylona z innymi zaburzeniami. Słyszymy o niej w filmach, programach telewizyjnych, czytamy w artykułach, ale nie zawsze potrafimy ją rozpoznać w osób w naszym najbliższym otoczeniu, a nawet u samego siebie. Niestety jest ona chorobą zbierającą śmiertelne żniwo. Jeśli jest nieleczona, może prowadzić do samobójstwa.

Według prognoz WHO, czyli Światowej Organizacji Zdrowia, do 2030 r. depresja będzie najczęściej diagnozowaną chorobą. Obecnie na depresję choruje na świecie około 350 mln ludzi, w naszym kraju – około 2 mln. Wielu z nich nie ma i nie będzie miało możliwości sięgnięcia po profesjonalną pomoc, ponieważ ich problem nie zostanie przez nikogo dostrzeżony i rozpoznany. Z tego powodu tak ważne jest, aby oprócz specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym także osoby mające na co dzień kontakt z dziećmi i młodzieżą wiedziały, jak rozpoznawać depresję oraz do kogo udać się po pomoc, aby skutecznie ją leczyć.

Wokół depresji narosło też bardzo wiele mitów.

Mit: Depresja to tak naprawdę zwykły smutek, nie choroba

Fakt: Depresja jest chorobą i jest diagnozowana w oparciu o kryteria Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10. Z powodu depresji, tak jak z powodu każdej innej choroby, można być niezdolnym do pracy i normalnego funkcjonowania, a co za tym idzie – można otrzymać zwolnienie lekarskie.

Mit: Aby wyleczyć depresję, wystarczy pozytywne myślenie

Fakt: „Weź się w garść, myśl pozytywnie, przestań się martwić” – to bardzo częste rady padające pod adresem osób chorujących na depresję. Ale depresja jest chorobą. Do jej leczenia nie wystarczą dobre chęci. Tak jak dobrymi chęciami i uśmiechem na twarzy nie wyleczymy chorób serca, nadciśnienia czy cukrzycy, tak do walki z depresją również będziemy potrzebować profesjonalnej pomocy.

Właściwe nastawienie i optymistyczne myślenie może ułatwić powrót do zdrowia, jednak w depresji przedstawienie się na taki tor myślenia jest zwyczajnie niemożliwe, a z pewnością nie od razu. Depresja jest stanem biologicznym i wymaga, podobnie jak inne choroby, leczenia farmakologicznego oraz psychoterapii w celu wspomagania tego procesu.

Mit: Depresja jest chorobą ludzi słabych

Fakt: Depresją dotknięci są najczęściej ludzie bardzo dzielni, którzy zbyt długo wytrzymywali swoje cierpienie i nie walczyli o zmianę swojej trudnej sytuacji. Przekonanie, że dotyczy ona ludzi słabych, utrudnia chorym przyznanie się do problemu i rozpoczęcie skutecznego leczenia. To ważne, aby nie powielać tych szkodliwych stereotypów, ponieważ w ten sposób nieumyślnie możemy pogorszyć stan osoby chorej.

Mit: Leki na depresję silnie uzależniają

Fakt: Współczesne leki przeciwdepresyjne to bardzo nowoczesne preparaty. Nie powodują one uzależnienia, lecz precyzyjnie wpływają na neuroprzekaźniki, których aktywność jest zaburzona w czasie depresji. Gdy zostaną odstawione, ich działanie kończy się i nie powoduje żadnego trwałego efektu w postaci modyfikowania pracy mózgu. Nieprawdziwe jest także przekonanie, że leki antydepresyjne przeszkadzają w codziennym funkcjonowaniu, a wręcz odwrotnie – dla wielu ludzi są pierwszą od długiego czasu szansą, aby funkcjonować normalnie.

Możliwe objawy depresji:

- obniżone samopoczucie, przygnębienie,
- utrata zainteresowania i radości z czynności, które wcześniej były postrzegane pozytywnie,
- rozdrażnienie i złość,
- zmiana rytmu okołodobowego,
- negatywne myślenie o sobie i obniżone poczucie własnej wartości,
- zmęczenie, brak energii,
- duże zmiany masy ciała,
- poczucie winy bez sensownej przyczyny,
- zmiany apetytu,
- trudności z podejmowaniem decyzji,
- zaburzenia koncentracji,
- niepokój i podenerwowanie,
- spowolnienie ruchów,
- brak nadziei na przyszłość,
- myśli rezygnacyjne i samobójcze,
- samookaleczenia.

Objawy powinny występować prawie codziennie przez minimum 2 tygodnie.

Podstawowy schemat diagnozowania depresji

Nastolatki

<p>Co najmniej jeden z poniższych objawów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • obniżenie nastroju, • utrata dotychczasowych zainteresowań, • spadek energii. 	<p>LUB powinny wystąpić co najmniej cztery z poniższych objawów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • poczucie winy i niskiej wartości, • myśli samobójcze, • spadek apetytu i masy ciała, • zaburzenia koncentracji uwagi, • zaniżona samoocena, • zaburzenia snu.
---	---

Zaburzenia lękowe

Reakcja lękowa



Jak wspierać dziecko z zaburzeniami lękowymi?

- Higieniczny tryb życia – zadbaj o właściwą ilość i pory snu, regularne posiłki, ruch. Plan dnia powinien być przewidywalny. Do codzienności warto wprowadzić uspokajające rytuały.
- Naucz dziecko narzędzi do obniżania napięcia i stanów lękowych – techniki relaksacyjne i medytacyjne.
- Psychoedukacja – opowiedz dziecku o tym, czym są zaburzenia lękowe. Zachęć je do rozpoznawania, jakie sytuacje wywołują jego niepokój. Dobrym pomysłem może być prowadzenie dzienniczka obserwacji.
- Zapewnij swoje dziecko o tym, że chcesz mu pomóc, wyraż swoją gotowość do rozmowy. Nie oceniaj go, nie bagatelizuj jego problemów, nie mów banatów typu: nie ma się co martwić na zapas, co to za głupoty opowiadasz. Wysłuchaj je i postaraj się wskazać te wypowiedzi, które nie są prawdziwe, a wynikają z błędnych przekonań (To nieprawda, że nikt cię nie lubi – przecież Kasia i Ela są twoimi przyjaciółkami, a Irek i Kamila bardzo lubią z tobą spędzać czas).
- Wspieraj dziecko w podejmowaniu wysiłku. Jeśli boi się wychodzić, staraj się je delikatnie zachęcać do opuszczenia domu – najpierw do wyjścia do ogrodu, później spaceru w pobliżu domu, a następnie dalszych wypraw.
- Nie bądź nadopiekuńczy bądź nerwowy. Staraj się rozmawiać i reagować spokojnie, by nie wzmacniać w dziecku poczucia niepewności i lęku.

Podstawowe zasady pomocy w przypadku zaburzeń lękowych

1. Przeprowadź z uczniem empatyczną rozmowę psychoedukacyjną, koncentrując się na zrozumieniu jego problemu i uznaniu towarzyszących mu emocji. Przedstaw schemat reakcji lękowej.
2. Rozmawiaj o konieczności stopniowego redukcji zachowań unikających lub nadmiernej kontroli.
3. Zaplanuj z uczniem małe kroki w kierunku realizacji jego celu (drabina lęku).
4. Wspieraj ucznia i nagradzaj jego wysiłki podejmowane w celu stawieniu czoła lękom.

Profesjonalna pomoc w zaburzeniach depresyjnych i lękowych

Często depresja czy zaburzenia lękowe wymagają udzielenia profesjonalnej pomocy. Specjalistami, którzy leczą depresję i zaburzenia lękowe, są psychoterapeuci oraz lekarze psychiatry. To ważne: psycholog, który NIE jest psychoterapeutą, może jedynie zdiagnozować zaburzenie, jednak nie posiada właściwych kwalifikacji, aby przeprowadzić chorego przez proces leczenia, jakim jest psychoterapia.

Psychoterapeuta to najczęściej psycholog lub specjalista z dziedziny opieki zdrowotnej, który ukończył całościowe, minimum 4-letnie szkolenie z zakresu psychoterapii. Psychoterapeuta zazwyczaj nie jest lekarzem. Aby potwierdzić diagnozę depresji i otrzymać leki oraz zwolnienie lekarskie, należy skontaktować się z lekarzem psychiatrą. Kiedy już wiemy, do kogo powinniśmy się udać, warto zwrócić uwagę na wybór właściwego specjalisty. O ile w przypadku lekarza psychiatry wybór jest relatywnie prosty (poszukujemy lekarza o tej specjalności w najbliższych poradniach zdrowia psychicznego, sprawdzamy opinie na jego temat w internecie), o tyle w przypadku psychoterapeuty sprawa jest bardziej złożona.

Z uwagi na brak prawnej regulacji tego zawodu możemy natknąć się na wielu ludzi nazywających się psychoterapeutami, których wyszkoleniem są jedynie kilkudniowe kursy pomocy psychologicznej. Dlatego odpowiedzialność za zweryfikowanie kwalifikacji naszego potencjalnego terapeuty spoczywa na nas. Terapeuta powinien mieć wykształcenie wyższe magisterskie na kierunku psychologia lub ewentualnie pokrewnym (pedagogika, socjologia, filozofia, resocjalizacja itp.) oraz ukończone całościowe, minimum 4-letnie szkolenie w zakresie psychoterapii, realizowane w formie studiów podyplomowych. Zwyczajowo przyjmuje się, że również osoby w trakcie tego szkolenia mogą zajmować się psychoterapią jeszcze przed jego ukończeniem, jednak po co najmniej drugim roku nauki. Rzetelny psychoterapeuta powinien poddawać swoją pracę regularnej superwizji, czyli kontroli przez uprawnionego, zazwyczaj starszego stażem terapeutę. Na pytania o wykształcenie i uczestnictwo w superwizjach dobry terapeuta powinien odpowiedzieć wyczerpująco i bez wahania. Trzymajmy się z daleka od specjalistów, którzy udzielają na ten temat niejasnych odpowiedzi.

Wybór właściwego terapeuty nie kończy się jednak na analizie jego kompetencji. Równie ważnym czynnikiem, decydującym o powodzeniu terapii aż w 80%, jest osobowość terapeuty, która przekłada się na tzw. relację terapeutyczną. To właśnie ta relacja, czyli m.in. zwyczajna ludzka sympatia, pozytywne nastawienie, zaangażowanie i autentyczność terapeuty, sprawia, że terapia odnosi skutki. Jeśli osoba terapeuty nie odpowiada nam, brakuje nam poczucia, że temu człowiekowi ufamy lub że go lubimy, warto poszukać innego terapeuty i szukać do skutku – aż trafimy na swojego człowieka.

Z badań nad skutecznością leczenia depresji, prowadzonych od ponad 30 lat, jednoznacznie wynika, że najlepsze efekty daje połączenie psychoterapii z leczeniem farmakologicznym. Wiemy także, że w przypadku osób, które w dzieciństwie doświadczyły traumatycznych przeżyć, psychoterapia jest skuteczniejsza niż sama farmakoterapia. Warto zaznaczyć, że mówiąc o terapii, mamy na myśli cykl regularnych, zazwyczaj cotygodniowych spotkań z terapeutą, których liczba zależna jest od nasilenia problemu. Zazwyczaj jest to jednak minimum 15-20 wizyt. Mogą one odbywać się w publicznej poradni zdrowia psychicznego, realizującej takie usługi w ramach NFZ, lub w prywatnym gabinecie. Jeżeli chcemy skorzystać z psychoterapii na fundusz zdrowia, będziemy potrzebowali skierowania, które może zostać wystawione przez lekarza pierwszego kontaktu lub lekarza psychiatrę. Czas oczekiwania na podjęcie terapii w publicznych placówkach zależy od miejscowości i z reguły waha się od 1 do 6 miesięcy. Czas oczekiwania na terapię w gabinetach prywatnych jest zwykle znacznie krótszy.

W przypadku leczenia depresji i zaburzeń lękowych szczególnie zalecana jest psychoterapia poznawczo-behavioralna lub interpersonalna. Dla osób, które chorują na nawracającą depresję lub doświadczyły w przeszłości nadużyć, właściwą rekomendacją będzie terapia schematu. Nazwy te to inaczej nurty psychoterapii, które różnią się między sobą narzędziami wykorzystywanymi do uzyskania zmiany terapeutycznej, a co za tym idzie – również tym, jak wyglądają spotkania. Należy jednak wyraźnie zaznaczyć, że sam nurt jedynie w niewielkim stopniu przekłada się na efekty terapii. Największe znaczenie wciąż ma tutaj relacja z terapeutą i to, czy czujemy się w jego obecności bezpiecznie i możliwie swobodnie.