

Psycholog, psychoterapeuta, a może psychiatra? Do kogo się udać?

Otoczający nas świat z każdym kolejnym dniem zdaje się pędzić coraz szybciej. Niezależnie od miejsca zamieszkania, wieś czy miasto, współczesny człowiek zdaje się mknąć bez wytchnienia by coś osiągnąć. Pieniądze, kariera, tytuły, uznanie, wiedza, zadowolenie innych czy akceptacja. Czasem jednak nie jesteśmy w stanie wytrzymać tej ciągłej gonitwy. Umysł „pokazuje” nam stanowczy znak stop - dalsze życie w taki sposób jest niemożliwe. Jego kapitulacja objawia się niemocą, chęcią odnalezienia pomocy. Do kogo jednak się udać? Kogo poprosić o radę?

Kim jest psycholog, psychoterapeuta oraz psychiatra?

- **Psychologiem** jest osoba, która ukończyła pięcioletnie studia magisterskie na kierunku psychologia. Jej zadaniem jest m. in. opisywanie psychologicznego stanu pacjenta, wydawanie opinii czy pomoc w kryzysie.¹
- **Psychoterapeuta** to osoba, która ukończyła czteroletni, całociowy kurs psychoterapii w wybranym nurcie i szkole, a następnie zdała egzamin certyfikacyjny. Jego zadaniem jest długofalowa pomoc w zmianie zachowań, emocji czy procesów poznawczych, co ma poprawić ogólną jakość życia pacjenta.²
- **Psychiatrą** nazywamy osobę, która ukończyła sześcioletnie studia magisterskie na kierunku lekarskim oraz uzyskała tytuł lekarza psychiatrii na drodze specjalizacji, która trwa pięć lat. Diagnostuje i leczy choroby, jest to jedyna osoba z zestawienia mogąca przepisywać leki na receptę.³

¹ www.ozzp.org.pl

² prp.org.pl

³ Ustawa z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentysty



Zawody te bardzo ściśle ze sobą współpracują. Bardzo popularnym jest, np. łączenie psychoterapii z lekami antydepresyjnymi. Z tego powodu częstym zjawiskiem jest zalecanie przez lekarza zasięgnięcia pomocy psychologicznej lub udania się na terapię. Z drugiej jednak strony, to psycholog lub psychoterapeuta może zasugerować wizytę u psychiatry, by to on odpowiednio zdiagnozował chorobę pacjenta i wsparł go odpowiednim leczeniem farmakologicznym. Wszystkie te zazębiające się role tworzą mechanizm, dzięki któremu osoba zmagająca się z problemami natury psychicznej otrzyma odpowiednią asystę oraz wskazówki jak poradzić sobie z przykrymi sytuacjami czy chorobą.

Do kogo więc powinienem się udać?

Odpowiedź na to pytanie jest bardzo prosta. W przypadku problemów psychologicznych lub psychiatrycznych **udanie się do któregośkolwiek z tych specjalistów** będzie ogromnym krokiem w stronę poprawy naszego stanu. Każdy z nich ma odpowiednie kwalifikacje aby pomóc lub skierować w odpowiednie miejsce. Dlatego też nie ma większego znaczenia kogo postanowimy poprosić o wsparcie. Właśnie sam początek tej wędrówki jest jej najistotniejszym punktem, niestety dla wielu również – bardzo ciężkim. Stygmatyzacja osób chorych psychicznie, szczególnie na terenach wiejskich, jest wciąż szeroko obecna pośród ludzi. **Każdy z nas musi jednak pamiętać, że jego emocje i odczucia są prawdziwe, a problemy – ważne.** Należy walczyć o lepsze jutro, a pomoc czeka nieraz tuż za rogiem. Może być to najbliższy, który zaprowadzi nas do centrum medycznego, lekarz, psycholog, pracownik infolinii dla osób w sytuacjach kryzysowych czy psychoterapeuta z drugiego końca kraju, z którym porozmawiamy on-line. Czasem wystarczy jeden gest, jedno słowo, a w całym świecie pełnym ciemności, bólu i beznadziei – pojawi się małe światelko, które może rozbłysnąć ogromnym żarem i oświetlić na nowo nasze życie. Dlatego pamiętaj – **nie jesteś sam!**

Pierwsze słowo, pierwszy gest, **pierwszy krok...**