

Kto jest kim?

POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

Szukasz specjalisty dla siebie lub bliskiej osoby? Wybór pomocy w obrębie zdrowia psychicznego nie jest łatwy, bo kto jest kim? Do kogo zwrócić się na początku? Kto wystawia zwolnienie, recepty, a kto prowadzi terapię?

Psycholog

Jest najczęściej osobą pierwszego kontaktu. Można się do niego zgłaszać z różnymi trudnościami, które wpływają na nasze codzienne życie. Czasami wystarczy kilka spotkań, rozmowa czy edukacja. Jeśli problem jest głębszy lub gdy zaburzenia psychiczne wymagają leczenia - kieruje do psychiatry/psychoterapeuty.

Psychiatra

Jest lekarzem. Jako jedyny może postawić formalną diagnozę, dzięki której można uzyskać np. zwolnienie lekarskie, rentę czy odpowiednie leczenie. Wystawia także recepty, jeśli jest potrzebna farmakologia.

Psychoterapeuta

Do niego może pokierować psycholog lub psychiatra. Psychoterapia jest oddziaływaniem długoterminowym (miesiące/lata) i pracuje się nad głębszym problemem lub mechanizmami, które powodują zaburzenia psychiczne.

Czy to dobry specjalista?

To pytanie zadaje sobie każdy, gdy trzeba wybrać osobę pomocową. Poznaj ABCD prawidłowej i profesjonalnej pomocy!

A

Wykształcenie.

Masz prawo sprawdzić, jakie wykształcenie posiada wybrany psycholog czy terapeuta. Ważne też są dodatkowe kursy czy studia podyplomowe, jednak należy uważać, gdy jest ich za dużo. Więcej nie znaczy lepiej!

B

Szacunek.

Żaden psycholog/psychiatra nie może oceniać waszych decyzji, wyglądu, relacji i innych aspektów życia pod kątem moralnym czy swoich wartości.

C

Empatia.

Każdy, kto przychodzi po pomoc, powinien zostać wysłuchany i otrzymać wsparcie. Niegrzeczne i nieadekwatne komentarze nie mogą mieć miejsca.

D

Emocje.

Tematem rozmów są emocje klienta, a nie terapeuty. Nie powinien mówić o sobie, swoich problemach czy doświadczeniach. Swoje emocje i problemy psycholog zostawia przed gabinetem. Jeśli osoba pomagająca nie kontroluje swoich emocji, to jak ma pomóc innym?

Jeśli specjalista nie przestrzega któregoś z punktów - zastanów się nad jego zmianą!



Dowiedz się więcej.
Szyszka. Zdrowie Psychiczne