

спеціалісти психічного здоров`я



1) ПСИХОЛОГ

Найкращий варіант, коли відчуваєте, щось недобре діється з Вами, або Вашими близькими, коли погано почуваєте себе. Тоді психолог, на основі інтерв`ю визначає, що робити далі. Іноді сама розмова допомагає, а іноді ні - може бути потрібна білша допомога.

2) ПСИХІАТР

це лікар, який допомагає з психічними розладами. Він може виписувати рецепти, встановлювати діагнози (наприклад депресія, розлад дефіциту уваги та гіперактивності).

3) ПСИХОТЕРАПЕВТ

Коли звертатися до нього?

При лікуванні психічних розладів, при вирішенні якихось (не зовсім зрозумілих) проблем (також соматичних), або при дисфункціональних патернах поведінки.



www.psychoszyszka.pl



Вибір спеціаліста - це не така проста справа. В Польщі є кілька професій, представники яких допомагають підтримувати психічне здоров'я.

ВАЖЛИВО



В Польщі можна скористатися допомогою спеціалістів безкоштовно, але треба буде чекати на візит.

Щоб піти до психолога, потрібне буде направлення від лікаря загальної практики.

Щоб піти до психіатра, не потрібуєте жодного направлення.



Коли терміново потрібна допомога - зателефонуйте:



116 111 (для дітей та підлітків)

116 123 (для дорослих)



Хочете дізнатися більше?
Відвідайте сайт:
Шишка. Психічне здоров'я