

Kto jest kim: psycholog, psychoterapeuta i psychiatra.

Często słyszymy, że ktoś wybrał się do psychologa. Albo do psychiatry. Czasami ktoś chodzi do psychoterapeuty. Zdajemy sobie sprawę, że są to osoby, które zajmują się szeroko pojętym zdrowiem psychicznym. Jednak kiedy zwrócić się do kogo? Czy osoby, piastujące te stanowiska, zajmują się tym samym? A może są między nimi jakieś różnice? Przyjrzyjmy się temu bliżej.

Psycholog

Często, gdy pojawi się w naszym życiu jakaś trudność, to pierwszą osobą, do której się zwracamy jest właśnie psycholog. Możemy się zwrócić do psychologa szkolnego, jednak psycholog znajduje zatrudnienie w wielu różnych miejscach: poradnie psychologiczno-pedagogiczne, dom dziecka, sąd, ośrodki interwencji kryzysowej, szpitale, więzienia, a także prywatne placówki zajmujące się zdrowiem psychicznym. Aby zostać psychologiem, należy ukończyć pięcioletnie studia jednolite magisterskie. Bez dyplomu uczelni wyższej, nie można wykonywać zawodu psychologa. Podczas trwania nauki, przyszły psycholog zgłębia wiedzę dotyczącą psychiki i funkcjonowania jednostki w rozmaitych sytuacjach. Ponadto, zdobywa umiejętności korzystania z różnych metod diagnostycznych, które przydają się w późniejszej pracy zawodowej.

Co robi osoba, która już psychologiem jest? Oferuje wsparcie psychologiczne w trudnych momentach (np. śmierć bliskiej osoby, problemy w domu), diagnozuje także problem z jakim klient przyszedł na spotkanie. Do diagnozy wykorzystuje wywiad (pogłębiona rozmowa), ale także rozmaite testy psychologiczne (np. testy inteligencji). Często po takiej sesji, psycholog przygotowuje wraz z klientem plan terapeutyczny oraz kieruje do innego specjalisty (najczęściej właśnie do psychoterapeuty lub psychologa). Dlaczego to psycholog nie prowadzi dalszego leczenia? Ponieważ psycholog zajmuje się pomocą w trudnościach dnia codziennego, nie wymagających pomocy lekarza i/lub terapeuty. W przypadku podejrzenia choroby lub zaburzenia, nie podejmuje pogłębionych działań. Psycholog nie może prowadzić długoterminowej terapii ani farmakoterapii. Nie ma do tego uprawnień. Jeżeli nie wiesz, do jakiego specjalisty udać się ze swoim problemem, warto wybrać się na początku do psychologa - jest to osoba, która pomoże ustalić Ci dalsze działania.

Gdy zdecydujesz się wybrać do psychologa i będziesz szukać specjalisty, warto sprawdzić czym dokładnie zajmuje się interesująca nas osoba. Psycholog dziecięcy nie pomoże w problemie alkoholowym, a psycholog szkolny nie będzie tak dobrze orientował się w problemach związanych z psychiką sportowców jak psycholog sportu. Często na stronach poradni lub portalach typu znanylekarz.pl, specjaliści wyszczególniają trudności, z którymi pracują. Psycholog także musi być osobą, która wzbudza Twoje zaufanie i z którą komfortowo się czujesz.

Psychoterapeuta

Psychoterapeuta zajmuje się prowadzeniem psychoterapii (indywidualnej lub grupowej). Do gabinetu psychoterapeuty często trafiają osoby odczuwające cierpienie psychiczne. Zadaniem psychoterapeuty jest przyniesienie ulgi w tym cierpieniu. Są to głębsze trudności, którym trzeba się uważniej przyjrzeć i poświęcić więcej pracy nad nimi. Psychoterapeuta pomaga zrozumieć trudności, a także daje nam wiedzę i narzędzia do pracy nad nimi. Pomaga nam lepiej poznać siebie i mechanizmy, jakie kierują nami w rozmaitych sytuacjach.

Aby zostać psychoterapeutą, należy najpierw uzyskać tytuł magistra. Kierunki preferowane to psychologia, resocjalizacja, pedagogika, socjologia, zawody medyczne lub pokrewne. Następnie, należy podjąć naukę na czteroletnich studiach psychoterapeutycznych. Często, żeby dostać się na takie studia, potrzebne jest także doświadczenie w zawodzie pomocowym (może być w formie wolontariatu). Psychoterapeuta może przyjmować klientów jeszcze zanim ukończy szkołę psychoterapii (wtedy powinno być zaznaczone, że jest psychoterapeutą w trakcie procesu certyfikacji).

Podobnie jak w przypadku psychologów, psychoterapeuci zajmują się różnymi problemami i zanim wybierzesz psychoterapeutę zapoznaj się z czym taka osoba pracuje - czy jest psychoterapeutą par, dziecięcym, a może uzależnień. Oprócz tego, psychoterapeuci pracują w różnych nurtach psychoterapeutycznych. Czym jest nurt psychoterapeutyczny?

Nurt psychoterapeutyczny to zbiór koncepcji i technik prowadzenia psychoterapii. Każdy się trochę różni, dlatego przed wyborem psychoterapeuty warto sprawdzić czym charakteryzuje się nurt, w którym pracuje interesujący nas specjalista. Każdemu przypadnie do gustu inny rodzaj pracy, jeden nurt będzie bardziej skuteczny niż drugi. Do najpopularniejszych nurtów należą: poznawczo-behawioralny, psychodynamiczny, systemowy, Gestalt, terapia ericsonowska.

Kiedy wybieramy psychoterapeutę oprócz zwrócenia uwagi na odpowiednie wykształcenie, warto także zorientować się, czy uczestniczy w regularnej superwizji. Superwizja to spotkania z inną osobą doświadczoną w zawodzie pomocowym. Podczas takiej sesji psychoterapeuta może omówić przypadki swoich klientów. Pozwala to psychoterapeucie na zdrowsze i szersze spojrzenie na trudności, z jakimi mierzą się osoby, które z nim pracują. Ponadto, psychoterapeuta musi być osobą, z którą dobrze się czujesz i potrafisz mu zaufać. Jeżeli ktoś nie wzbudzi Twojego zaufania, nie bój szukać się psychoterapeuty dalej - aż trafisz na odpowiednią osobę.

Psychiatra

Psychiatrą zostaje osoba po odbyciu studiów medycznych oraz ukończeniu stażu specjalizacyjnego z zakresu psychiatrii. Z racji, że psychiatra jest lekarzem, to może przepisywać leki i prowadzić farmakoterapię. Zdarza się, że niektórzy lekarze łączą różne zawody i są jednocześnie psychologami i/lub psychoterapeutami.

Gdy udajesz się do psychiatrii (czasami po wcześniejszej konsultacji np. z psychologiem), to przeprowadza on z Tobą wywiad, może zlecić badania oraz ocenia Twój stan psychiczny i fizyczny. Na podstawie tych działań może ustalić plan leczenia oraz przepisać odpowiednie leki. Może także zdecydować o skierowaniu do szpitala na oddział dzienny lub psychoterapię.

Do psychiatrii zgłaszamy się, kiedy zauważymy znaczne nasilenie objawów, które utrudniają funkcjonowanie. Należą do nich między innymi: objawy depresyjne, samookaleczenia, myśli samobójcze, schizofrenia. Podczas wyboru psychiatrii należy zwrócić uwagę, czy jest psychiatrą osób dorosłych czy dzieci i młodzieży.

Podsumowanie

Gdy wybierasz specjalistę, warto zastanowić się z jakimi trudnościami się mierzysz i zapoznać się z opisem, czym zajmuje się interesująca nas osoba. Jeżeli nie wiesz do kogo się zwrócić o pomoc, udaj się najpierw do psychologa. Pomoże Ci w ustaleniu dalszych kroków.

Źródła:

Narodowy Fundusz Zdrowia (2021). *Psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra?* Pobrane z: <https://pacjent.gov.pl/artukul/psycholog-psychoterapeuta-czy-psychiatra> (11.10.2021).

Praca.gov.pl (2009). Psychoterapeuta. Pobrane z: https://wlodawa.praca.gov.pl/be/wykaz-zawodow/?p_p_id=occupationportlet_WAR_nnkportlet&p_p_lifecycle=2&p_p_state=exclusive&p_p_mode=view&p_p_resource_id=pdf&p_p_cacheability=cacheLevelPage&p_p_col_id=column-1&p_p_col_pos=1&p_p_col_count=3&_occupationportlet_WAR_nnkportlet_targetExtension=pdf&_occupationportlet_WAR_nnkportlet_characteristic=&_occupationportlet_WAR_nnkportlet_id=3952 (09.2009).

Szczęśna, K. (2022) *Jak zostać psychoterapeutą? Wymagania jakie stawiane są przed kandydatami.* Pobrane z: <https://karinaszczesna.pl/jak-zostac-psychoterapeuta/>