

«Я ХОЧУ РАССКАЗАТЬ ВАМ О...»



ПСИХОЛОГ. ПСИХИАТР. ПСИХОТЕРАПЕВТ. КТО ЕСТЬ КТО?



Различного рода психологические проблемы в любой момент могут возникнуть фактически у каждого человека. Однако не каждый решается обратиться за квалифицированной профессиональной помощью. И даже, если кто-нибудь в конечном итоге решается обратиться за помощью, начинается путаница в выборе специалиста.

К кому обратиться? К психологу? К психотерапевту? К психиатру? Как не запутаться в многообразии специалистов, и кто нужен именно Вам? Рассмотрим, в чем разница между такими похожими по звучанию, но такими разными по содержанию специальностями.

Психиатр. В первую очередь это *врач*, т.е. человек, окончивший высшее медицинское учебное заведение и получивший специализацию по психиатрии. Занимается диагностикой, лечением и профилактикой психических заболеваний. То есть психиатр оказывает психиатрическую помощь людям с теми или иными психическими расстройствами. Он помогает пациенту распознать заболевание, достигнуть устойчивой ремиссии или преодолеть болезнь, если это возможно,

адаптироваться к изменениям в состоянии здоровья и как можно дольше сохранять дееспособность.

Основной способ лечения, используемый врачами-психиатрами – *медикаментозный*.

Психотерапевт. В нашей стране официально психотерапевтом называют *врача*, который прошел дополнительное обучение в области психотерапии. Психотерапевт работает с менее тяжелыми расстройствами, нежели психиатр.

Методы лечения: как *медикаментозный* (как и у психиатра), так и *психологические методы* помощи (беседы, специальные упражнения, которые направлены на то, чтобы разобраться во внутренней жизни клиента, и которые помогут понять причину проблемы и подобрать эффективный способ решения и т.д.).

При этом в нашей стране, вопреки официальным позициям на этот вопрос, психотерапевтом также может назвать себя любой, кто прошел специальные курсы в рамках какой-либо из современных психотерапевтических школ (когнитивная, бихевиоральная (поведенческая), экзистенциальная, гештальт-терапия и т.д.). Такие специалисты могут использовать в своей работе *только психологические средства оказания помощи*. Поэтому необходимо быть крайне внимательным при выборе специалиста-психотерапевта, всегда учитывая уровень его профессиональной подготовки и возможности применения различных методов оказания помощи клиенту!

Психолог. Это специалист, имеющий завершенное высшее психологическое образование или прошедший переподготовку на базе высшего образования по специальности «Психология». Занимается изучением психики человека, его особенностей и поведения в различных областях деятельности. Психолог *работает с психически здоровыми людьми*, имеющими какие-либо трудности или попавшими в сложную жизненную ситуацию. Психолог – это *не врач*. Психолог *не имеет права прописывать лекарства, ставить медицинские диагнозы и назначать в соответствии с этим какое-то медикаментозное лечение*.

Методы помощи: *психологические*.

**Ваш педагог-психолог
Ольга Владимировна Пискунович**

