pacjent.gov.pl

Psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra?

Data aktualizacji
2024-04-08

Psychiatra

Psychiatra stawia diagnozę i ustala plan terapeutyczny, czyli plan leczenia, także farmakologicznego. Robi to (często po konsultacji z psychologiem) na podstawie:

- wywiadu z Tobą
- badań diagnostycznych, np. laboratoryjnych
- oceny Twojego stanu psychicznego i somatycznego.

Może zadecydować o leczeniu w szpitalu, wystawiając skierowanie. Może również skierować Cię na psychoterapię albo na oddział dzienny.

> **Do psychiatry zgłaszaj się sam lub z dzieckiem przy dużym nasileniu objawów oraz znacznym zaburzeniu funkcjonowania. Te sytuacje to m.in. nasilona mania, nasilona depresja, schizofrenia, myśli samobójcze, autoagresja.**

Dowiedz się, jak znaleźć

szpital psychiatryczny lub rzecznika praw pacjenta szpitala psychiatrycznego.

Psycholog

Zajmuje się diagnozowaniem problemów za pomocą:

- pogłębionej diagnostyki osobowości
- oceny procesów poznawczych
- oceny dyspozycji psychicznych.

> **Diagnozuje Cię na podstawie wywiadu, którego istotą jest rozmowa, ale często również testy psychologiczne.**

Psycholog oferuje także:

- pomoc psychologiczną
- wsparcie psychospołeczne.

Nie zajmuje się psychoterapią ani nie zleca leczenia farmakologicznego. Ustala z Tobą plan terapeutyczny i kieruje Cię do specjalisty (najczęściej psychiatry lub psychoterapeuty), u którego

otrzymasz profesjonalne leczenie. Do psychologa zgłaszaj się z bieżącymi problemami, które utrudniają codzienne funkcjonowanie. Korzystaj z jego usług również wtedy, gdy nie wiesz, do jakiego specjalisty należy się udać.

Psychoterapeuta

Zajmie się przepracowaniem z Tobą nasilających się problemów i trudności wywołujących zaburzenia psychiczne i somatyczne. Psychoterapia prowadzona jest według określonej metody i zawsze stanowi element planu terapeutycznego, czyli ustalonego planu leczenia. Do psychoterapeuty zgłaszaj się po wcześniejszej wizycie u lekarza lub psychologa. Wyróżniamy:

- indywidualną psychoterapię krótkoterminową (do 25 sesji w ciągu pół roku)
- indywidualną psychoterapię długoterminową (do 75 sesji w ciągu roku)
- indywidualną psychoterapię podtrzymującą (po zakończeniu psychoterapii krótko- lub długoterminowej, do 15 sesji w ciągu pół roku)
- psychoterapię grupową krótkoterminową (do 50 sesji w ciągu pół roku)
- psychoterapię grupową długoterminową (do 110 sesji w ciągu roku)
- psychoterapie podtrzymującą (po zakończeniu psychoterapii krótko- lub długoterminowej, do 15 sesji w ciągu pół roku)
- psychoterapię rodzinną (od 6 do 12 sesji w ciągu pół roku).

Psychoterapię na NFZ może prowadzić osoba, która spełnia wszystkie wymienione warunki:

- ma tytuł zawodowy lekarza, magistra pielęgniarstwa lub magistra psychologii, pedagogiki, resocjalizacji, socjologii
- posiada status osoby uczestniczącej co najmniej dwa lata w podyplomowym szkoleniu w zakresie oddziaływań psychoterapeutycznych mających zastosowanie w leczeniu zaburzeń zdrowia – w przypadku osoby pracującej pod nadzorem certyfikowanego psychoterapeuty – lub ukończyła podyplomowe szkolenie w zakresie oddziaływań psychoterapeutycznych stosowanych w leczeniu zaburzeń zdrowia, które:
    - było prowadzone metodami o udowodnionej naukowo skuteczności, zwłaszcza metodą terapii humanistyczno-doświadczeniowej lub integracyjnej, lub poznawczo-behawioralnej, lub psychoanalitycznej, lub psychodynamicznej, lub systemowej i było realizowane w wymiarze co najmniej 1200 godzin (albo przed 2007 rokiem w wymiarze określonym w programie szkolenia
    - zakończyło się egzaminem przed komisją zewnętrzną wobec podmiotu kształcącego
- ma certyfikat psychoterapeuty lub pracuje pod nadzorem osoby z takim certyfikatem.

Psychoterapię dzieci i młodzieży może również poprowadzić specjalista psychoterapii dzieci i młodzieży. Jest to osoba, która:

- uzyskała tytuł specjalisty w dziedzinie psychoterapii dzieci i młodzieży

lub

- posiada decyzję ministra właściwego do spraw zdrowia o uznaniu dorobku naukowego lub zawodowego za równoważny ze zrealizowaniem programu szkolenia specjalizacyjnego w tej dziedzinie.

Przeczytaj więcej o **psychoterapii i o tym, jak skorzystać z pomocy psychoterapeuty.**

Jak wybrać psychoterapeutę?

Przy wyborze specjalisty można kierować się tym, że:

- ma wykształcenie wyższe (psychologiczne, pedagogiczne, socjologiczne lub medyczne)
- ma certyfikat psychoterapeuty lub jest w trakcie szkolenia organizowanego przez stowarzyszenie psychoterapeutów (np. Polskie Towarzystwo Psychiatryczne, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Polskie Towarzystwo Psychoterapii Psychodynamicznej, Polskie Towarzystwo Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej, Polskie Towarzystwo Psychoanalityczne oraz stowarzyszenia skupione w Polskiej Radzie Psychoterapii)
- regularnie uczestniczy w superwizji, która polega na omawianiu przypadków i sesji psychoterapeutycznych z doświadczonym mentorem
- powinien być członkiem stowarzyszenia zrzeszającego polskich psychoterapeutów
- potrafisz się z nim porozumieć, nawiązać dobrą relację i zaufać mu
- polecają go Twoi bliscy, znajomi, przyjaciele albo Twój psychiatra czy psycholog
- odpowiada Ci podejście (nurt, kierunek), które reprezentuje: terapia poznawczo-behawioralna, systemowa terapia rodzin, terapia psychoanalityczna oraz psychodynamiczna, terapia integracyjno-doświadczeniowa czy integracyjna.

> **Dzieci do lat 18 nie potrzebują skierowania do psychologa, lekarza psychiatry i do psychoterapeuty.**

Plan leczenia dziecka ustali zespół specjalistów pracujący w poszczególnych poziomach referencyjnych.

Przeczytaj o tym w artykule: **Leczenie psychiatryczne dzieci i młodzieży**