



# Psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra?

Po pomoc psychologiczną, psychiatryczną lub na leczenie uzależnień możesz zgłosić się do specjalistów pracujących w placówkach, które mają umowę z NFZ. Są to m.in. psycholodzy, psychoterapeuci i psychiatrzy

## 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 zdecydować 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.**

## Psycholog

Zajmuje się diagnozowaniem problemów za pomocą:

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

**Diagnostuje 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)
- psychoterapię 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).

Psychoterapeuta nie musi być z wykształcenia lekarzem ani psychologiem. Musi natomiast ukończyć czteroletnią szkołę z tego obszaru wiedzy (w tym odbyć odpowiednią liczbę godzin praktyki i terapii własnej). Musi także uzyskać certyfikat psychoterapeuty lub być w trakcie ubiegania się o niego.

## 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.

**Jeśli szukasz terapii dla dziecka lub nastolatka – warto poszukać specjalisty psychoterapii dzieci i młodzieży (to stosunkowo nowa specjalizacja, więc nie ma ich jeszcze zbyt wielu).**

Za infor