

Do psychiatry, psychologa czy psychoterapeuty?

„Ja już dłużej nie wytrzymam! Dzieciak doprowadza mnie do szalu! Mąż się uwziął, żeby mnie wkurzać. W domu ciągle awantury z byle powodu. Boli mnie głowa, po nocach nie śpię, żyję w ciągłym stresie! W pracy szef tylko patrzy jak mi dopiec! Co ja mam z tym wszystkim zrobić?! — jednym tchem wyrzuciła z siebie Katarzyna nerwowo odpychając filiżankę z herbatą.

Sąsiadka spojrzała na nią ze współczuciem i wyłapując chwilę ciszy w tyradzie Katarzyny, delikatnie wtrąciła:

— Może powinnaś z tym wszystkim pójść do psychologa?

— Coooo? — twarz Katarzyny wyrażała skrajne zaskoczenie. — Ja do ciebie jak do człowieka! Opowiadam co mi leży na sercu! A ty mi sugerujesz, że jestem walnięta?

Chwilę potem za Katarzyną z impetem zatrzęsły się drzwi.

Czy reakcja Katarzyny była uzasadniona? Co sprawiło, że poczuła się urażona? Czy naprawdę sąsiadka sugerowała jej, że jest chora psychicznie?

Mimo wprost niewiarygodnego postępu naukowo-technicznego i znacznych zmian społecznych, których świadkami byliśmy w ciągu ostatnich lat, są jeszcze dziedziny, zetknięcie się z którymi budzi niepokój i nieufność. Jednym z takich zjawisk jest psychologia. Częstokroć wszystko co się zaczyna na „psycho-” brzmi zastraszająco, kojarzy się z chorobą psychiczną. A tym czasem psyche, psychika to jest termin używany przez starożytnych Greków znaczący duszę lub samą istotę życia. Więc można powiedzieć, że psychologia to nauka o duszy, o życiu, o prawach rządzących ludźmi jako istotami posiadającymi duszę.

Wielu osobom psychoterapia kojarzy się z seansem Kaszpirowskiego, kiedy od patrzenia na świdrującego oczami z ekranu telewizora faceta, goją się rany, a karmiącym matkom zwiększa się ilość mleka. Niektórzy myślą psychoterapię z tajemniczymi zabiegami różnego rodzaju wróżbitów, szamanów, zaklinaczy albo „odczepianiem obcych bytów” przez parapsychologów czy różnej maści znawców ezoteryki. Wszystkie te zjawiska mają niewiele wspólnego z psychologią. No może to, że ludzie szukający pomocy u „cudotwórców”, często pragną rozwiązać swoje problemy natury psychicznej, a osoby parające się każdym z tych zajęć czasami są niezłymi znawcami mechanizmów kierujących ludzką naiwnością. Gorzej jest u tych „specjalistów” ze znajomością mechanizmów psychicznych pomagających człowiekowi rozwiązać jego problemy.

Kim więc powinien być specjalista pomagający człowiekowi w zmaganiach z jego psyche? Psychiatrą? Psychologiem? Czy psychoterapeutą? Wielu używa tych pojęć

zamiennie. Spróbujmy więc wyjaśnić, kim jest psycholog, co robi psychiatra i czym się od nich obu różni psychoterapeuta.

Czym psycholog różni się od psychiatry? Na Litwie nie mamy jeszcze tradycji korzystania z pomocy psychologicznej czy psychoterapeutycznej. Wciąż jeszcze dla wielu osób pierwsze skojarzenie ze słowem „psycholog” jest równoznaczne ze słowem „psychiatra”. Toteż propozycję wizyty u psychologa traktują jako sugestię, że są niespełna rozumu, chorzy psychicznie czy też na tyle nieudolni, że nie potrafią rozwiązać swoich problemów samodzielnie. Na psychologów proponujących swoje usługi w szkole, szpitalu, przychodni reaguje się nieufnością, starając się unikać kontaktów z człowiekiem, z którym nawet krótki kontakt może zaowocować etykietką „psychola” i „wariackimi papierami”. Taka reakcja najczęściej wynika z niewiedzy, czym jest psychologia i kim jest psycholog.

Psycholog i psychiatra przede wszystkim różnią się swoim wykształceniem. Psycholog to specjalista posiadający wykształcenie uniwersyteckie w stopniu magistra psychologii. Psychiatra — lekarz, który po ukończeniu studiów medycznych zdobył specjalizację w dziedzinie psychiatrii. Dla osób zwracających się do każdego z tych specjalistów ważna jest ta różnica, że psychiatra posiada prawo wypisywania recept na leki, a psycholog — nie.

Kim jest i w jaki sposób pomaga psychiatra? Psychiatra to przede wszystkim lekarz, który w trakcie ogólnych studiów medycznych zdobył wiedzę z zakresu wielu dyscyplin medycznych: neurologii, kardiologii, gastroenterologii, dermatologii itp. Psychiatra diagnozuje zaburzenia psychiczne zgodnie z międzynarodową klasyfikacją chorób psychicznych, zajmuje się rozpoznawaniem i leczeniem wszystkich chorób mających podłoże psychiczne. Psychiatra diagnozuje i leczy wszystkie zaburzenia psychiczne, ale najczęściej ma do czynienia z osobami o silnie zaburzonej psychice, chorymi psychicznie, osobami psychotycznymi. Najchętniej stosowaną przez psychiatrów metodą leczenia są leki. Czasami stosuje się metody biologiczne (np. leczenie światłem depresji sezonowej)

Kim jest i w jaki sposób pomaga psycholog? Na Litwie w trakcie studiów psychologicznych wybiera się z reguły jakąś specjalność, na przykład psychologia kliniczna, psychologia wychowawcza, psychologia szkolna, psychologia organizacji, psychologia zdrowia czy psychologia kryminalna. Każda specjalizacja określa zakres kompetencji, które się nabywa. Do wykonywania niektórych czynności zawodowych, na przykład stosowania niektórych testów psychologicznych, potrzebne są dodatkowe uprawnienia i licencje. Psycholog bada właściwości funkcji psychicznych człowieka: właściwości intelektu, proces rozumowania (na przykład spójność i ukierunkowanie rozumowania), pamięć, uwagę, wolę i inne. Psycholog określa też właściwości osobowości człowieka (ekstrawersję, intrawersję,

poczucie własnej wartości, umiejętność nawiązania i utrzymania kontaktów społecznych i inne). Działalność psychologa polega na diagnozie psychologicznej, opiniowaniu, orzekaniu, na udzielaniu pomocy psychologicznej. Psycholodzy nie zajmują się wyłącznie problemami zdrowia psychicznego.

Wielu psychologów w zależności od uzyskanej specjalizacji, pracuje w szkołach, przedszkolach, różnego rodzaju firmach, najczęściej w takich działach jak marketing, badania rynku, działach zarządzania zasobami ludzkimi (coś w rodzaju dawnego działu kadr), bankach, agencjach reklamowych. Psychologowie są zatrudniani przez służby mundurowe: wojsko, policję, służbę więzienną oraz straż pożarną. Psychologów możemy spotkać w szpitalach nie tylko na oddziałach psychiatrycznych, ale również na dziecięcych, onkologicznych, kardiologicznych, neurologicznych, w rehabilitacji.

Do psychologa ludzie zwracają się w przypadku problemów osobistych, konfliktów w rodzinie, w pracy, w momencie trudnych sytuacji życiowych, kryzysów. Psycholog pomaga poprzez rozmowę, konsultację.

Kim jest psychoterapeuta? Psychoterapeuta to jeszcze jeden specjalista, z którym może się zetknąć człowiek poszukujący pomocy psychologicznej. Psychoterapeutą może być lekarz psychiatra lub psycholog, czasami pracownik socjalny, który po ukończeniu studiów wyższych ukończył trwający nie mniej niż trzy lata kurs psychoterapii. Obecnie istnieje wiele szkół psychoterapeutycznych: psychoanalityczna, psychodynamiczna, terapia systemowa, terapia gestalt, terapia poznawcza, terapia egzystencjalna i inne. Psychoterapia jest stosowana w leczeniu większości zaburzeń psychicznych jak również w leczeniu niektórych chorób somatycznych (czyli dotyczących ciała, fizycznych). Osobom zdrowym psychicznie psychoterapeuta pomaga lepiej poznać swój świat wewnętrzny, uświadomić dotąd nieznanym im mechanizmy psychiczne rządzące ich życiem, przeanalizować przyczyny problemów.

Psychoterapeuta leczy rozmową. Jeżeli psychoterapeutą jest lekarz psychiatra, może on stosować leki. Od konsultacji psychologicznej psychoterapia może się różnić tym, że jest to proces bardziej długotrwały (może trwać nawet kilka lat) i tym, że podczas psychoterapii są poruszane i analizowane głębsze przyczyny zaburzeń i problemów psychicznych klienta.

Kiedy do psychiatry, a kiedy do psychologa? Jeśli wydaje się nam, że codzienność nas przerasta, jeżeli odczuwamy niepokój, pogorszenie stanu zdrowia, jesteśmy niezadowoleni z siebie, czujemy się nieswojo, wyobcowani, jesteśmy smutni, nie mamy siły i chęci zajmować się czymś co nas przedtem interesowało, zaczynamy mieć problemy z koncentracją, czujemy zmęczenie nawet wówczas, gdy nie jesteśmy przepracowani, denerwuje nas coraz więcej rzeczy, mamy częste zmiany nastrojów, jeśli wydaje się nam, że

relacje z bliskimi ostatnio znacznie się pogorszyły, przeżyliśmy stratę bliskiej osoby lub rozwód i wydaje się nam, że nie dajemy sobie z tym rady, warto rozważyć wizytę u specjalisty.

Tak naprawdę w przypadku pierwszej wizyty u specjalisty, nie ma decydującego znaczenia, czy będzie to lekarz psychiatra, psychoterapeuta czy psycholog.

Każdy z nich przeprowadzi wstępny wywiad, spróbuje określić istotę problemu, z jakim się do niego zwracamy i zaleci jak mamy postępować dalej. Najważniejsze jest, byśmy nie zignorowali swoich problemów i potrafili w odpowiednim czasie zwrócić się o pomoc.

Jolanta Masian

<http://kurierwilenski.lt/2012/06/08/do-psychiatry-psychologa-czy-psychoterapeuty/>