**Психолог, психотерапевт чи психіатр – до кого звернутися**

У сьогоднішніх реаліях більшість з нас розуміють важливість психологічної підтримки у скрутній ситуації. Але коли мова йде про перший в житті візит до спеціаліста з ментального здоров’я, виникає безліч питань та страхів.

Ми розповімо, які відмінності між професіями психолога, психотерапевта та психіатра, а також окреслимо коло питань, з якими здебільшого працює кожен з перелічених фахівців.

**Психолог і психотерапевт: в чому різниця?**

Щоб оволодіти професією психолога, в Україні достатньо отримати вищу освіту за спеціальністю “053 Психологія” з обраною спеціалізацією (наприклад, “Клінічна психологія”, “Практична психологія”, “Сімейна психологія” та інші).

Проте академічних знань ВУЗу часто бракує для практикування у даній сфері, тому після завершення основного навчання або ще під час нього майбутні фахівці обирають метод, в якому бажають працювати.

З найбільш популярних в Україні та світі можна виокремити наступні: психоаналіз, гештальт-терапія, транзакційний аналіз, когнітивно-поведінкова терапія, позитивна психотерапія та інші методи або школи.

☝Кожен з вищенаведених напрямів здебільшого готує фахівців двох рівнів: тих, що працюють на рівні консультування та тих, що можуть практикувати психотерапію.

☑Навчання психотерапії – це фактично наступний щабель у підготовці спеціаліста з ментального здоров’я. Воно триває 4-5 років та надається інституціями та організаціями, що сертифікуються міжнародними організаціями. Тобто метод або інституція, що надає навчальні послуги, мають бути визнаними однією з міжнародних організацій у сфері психології (наприклад, Європейською Асоціацією Психотерапії).

Отже, з точку зору кваліфікації психотерапевт може надавати як послуги психологічного консультування, так і психотерапевтичні послуги, а психолог та консультант у методі здебільшого працює лише на рівні психологічного консультування.

**Консультації психолога будуть більш доречними, якщо:**

 Ви чітко розумієте свою проблему або запит. Вони виникли вперше, і ви не знаєте, як впоратися з цією ситуацією самотужки.

Ви переживаєте кризовий період або намагаєтеся впоратися з важкими життєвими обставинами (наприклад, розлученням, втратою близької людини, втратою роботи та ін). Ви шукаєте підтримки та можливості поговорити про те, що відбувається.

Вас хвилюють конфлікти та сварки в особистому житті, і ви хочете їх вирішити.

У вас все гаразд, але ви прагнете покращити якість свого життя (наприклад, хочете краще зрозуміти свої реакції або розвинути якісь навички), і потребуєте для цього інструментів та технік, що їх може надати спеціаліст.

Психотерапія буде більш допоміжною у наступних випадках:

* Ви усвідомлюєте, що у вашому житті часто повторюються типові неприємні ситуації, і ви прагнете розібратися, чому так відбувається.
* Вам здається, що ваші способи реагування або поведінка суттєво негативно впливають на ваші близькі відносини, соціальне життя, роботу та інші сфери, і ви б хотіли це змінити.
* Ви маєте відчуття, що втратили сенс життя, не розумієте, ким ви є насправді, не отримуєте задоволення від звичних справ та не знаходите шляхів, як з цим впоратися самостійно.
* У вас виринають неприємні спогади про ваше дитинство, ви відчуваєте, що батьки мають на вас вплив, який є недоречним для вашого віку або статусу. Ваші стосунки з батьками – конфліктні або заважають різним сферам життя (наприклад, роботі, особистим відносинам та ін.).
* Ви пережили травматичний досвід, наслідки та вплив якого відчуваєте і в сьогоденні. Вам потрібна допомога, щоби з цим впоратися.
* У вас діагностований психічний розлад (наприклад, депресія, тривожний розлад, біполярний розлад, шизофренія та ін.). У такому разі психотерапія може стати допоміжною у тому, щоби прийняти свої особливості та навчитися жити повним життям навіть за наявності несприятливих симптомів. Також психотерапія допомагає глибинно дослідити ймовірні психологічні причини розладу та, відповідно, змінити хибні переконання про себе та світ.
* У вас діагностоване важке соматичне захворювання (наприклад, рак, аутоімунне захворювання та ін.), що суттєво впливає на ваше емоційне самопочуття. Відтак, ви потребуєте підтримуючої терапії.
* Ви спробували психологічне консультування, та це не допомогло вирішити ваш запит, хоча ви сумлінно виконували всі рекомендації фахівця.

Психіатр – це лікар, що спеціалізується на психіатрії – галузі медицини, що вивчає психічних розлади, а саме: причини їх виникнення, прояви, перебіг, способи запобігання та лікування.

Психічний розлад відрізняється від психічної хвороби та може статися з кожним за різних обставин. Причини для виникнення психічного розладу відрізняються та можуть мати наступне походження:

Ендогенне – у такому разі мова йде про внутрішні особливості функціонування організму (наприклад, зміни у гормональному фоні, фізіологічне зниження рівня певних видів нейромедіаторів та ін.).

Екзогенне – зміни у функціонуванні головного мозку за рахунок зовнішнього ураження (наприклад, черепно-мозкової травми, пошкодження певних ділянок мозку у результаті хірургічного втручання).

Психогенне – пояснюється особливостями реакції психіки на зовнішні стресові або травмуючі обставини (наприклад, втрата близької людини, розлучення, переживання інших кризових подій).

Більшість психічних розладів вдало лікується медичними препаратами.

Відтак, лікар-психіатр – це спеціаліст, що має вищу медичну освіту та спеціалізується на лікуванні психічних розладів. Він може поєднувати в собі професію психолога чи психотерапевта, або ж може вести виключно психіатричний прийом.

На відміну від інших спеціалістів з ментального здоров’я, психіатр має право виписувати лікарські засоби – препарати для полегшення та подолання симптомів психічних розладів.

Часто фахівці у галузі психічного здоров’я співпрацюють: так, психіатр може направити пацієнта до свого колеги – психотерапевта чи психолога, і, навпаки, терапевт за наявності показань може попросити свого клієнта проконсультуватися з лікарем-психіатром.

Нижче ми окреслили коло питань, в яких консультація у психіатра може стати необхідністю.

Коли варто звернутися по допомогу до психіатра:

Ви помічаєте у себе симптоми, характерні для психічних захворювань: наприклад, галюцинації, нав’язливі думки, неконтрольована тривога, періоди значного спаду активності, періоди надмірної активності з неможливістю згадати, що ви робили в той або інший момент часу, самоушкоджуюча поведінка та інші.

Ви маєте суїцідальні думки та складаєте план, як покінчити життя самогубством або нанести собі важкі ураження.

У вас значні або тривалі порушення сну: вам важко засинати, прокидатися, вас турбує безсоння або, навпаки, ви спите занадто довго.

* Ви маєте порушення апетиту: його немає або, навпаки, ви схильні до переїдання.
* Вам важко зосереджуватися та виконувати повсякденні побутові та робочі завдання.
* Ви маєте виражену апатію або, навпаки, агресію, та це неможливо пояснити або виправдати зовнішніми обставинами.
* Вас не цікавлять ваші звичні захоплення, ви уникаєте соціуму, боїтеся брати на себе обов’язки, ви втратили інтерес до всього, що раніше приносило вам задоволення, та цей стан триває більше 2-х тижнів.

Вас направив ваш психолог або психотерапевт.

Вчасне звернення по допомогу прискорює пошук способів для розв’язання проблеми. Ми радимо звертатися за психологічною підтримкою як тільки ви відчуваєте в цьому потребу. Це сприятиме швидшій стабілізації стану та поступовому руху до виходу з кризової ситуації.

*Психолог Ольга Лозовська*