

## Psycholog, psychoterapeuta i psychiatra - czym różni się ich praca?

**Czym różni się praca psychologa, psychoterapeuty i psychiatry? Z jakimi problemami możemy się do nich zgłosić? Który z nich może przepisywać pacjentom leki? Czy warto zwracać się z problemami do specjalistów? Jakie zaburzenia predysponują do wizyty u lekarza?**

### **Do kogo po pomoc, czyli kto jest kim?**

Czym różnią się od siebie psycholog, psychoterapeuta, psychiatra? Ludzie przeżywający obniżony nastrój, **depresję**, kryzys małżeński, ataki paniki, lęki, osoby uzależnione często nie wiedzą do kogo zwrócić się po pomoc. Terminologia psychologiczna wydaje się mglista, niezrozumiała, a podstawowe określenia i pojęcia są niewłaściwie rozróżniane.

“Wydawać by się mogło, że określenie psychiatra, **terapeuta**, psycholog czy psychoanalityk są takie oczywiste i jasne. W praktyce jest jednak inaczej. W swojej pracy często spotykam się z pomieszaniem pojęć” - mówi Agnieszka Młodzikowska, psycholog i terapeutka z Perfect In Centrum Terapii i Rozwoju Osobowości.

### **Psycholog**

Cytując najpopularniejszą definicję, **psycholog** to “osoba posiadająca właściwe kwalifikacje, potwierdzone wymaganymi dokumentami, do udzielania świadczeń psychologicznych polegających w szczególności na: diagnozie psychologicznej, opiniowaniu, orzekaniu oraz na udzielaniu pomocy psychologicznej”.

W praktyce: po ukończonych studiach psychologicznych może zajmować się poradnictwem, posługiwać się testami psychologicznymi. Może także wydawać dokumenty, zaświadczenia i orzeczenia. Nie może stosować farmakoterapii, czyli najprościej mówiąc, przepisywać **leków**.

“Do psychologa najczęściej zwracamy się z **problemami dnia codziennego**, np.: kłopoty w pracy, nieporozumienia z partnerem, apatia czy przygnębienie lub wtedy, gdy potrzebujemy diagnozy intelektu, osobowości” – radzi Agnieszka Młodzikowska.

## Psychoterapeuta

To osoba zajmująca się przede wszystkim długoterminową **terapią** mającą na celu dokonanie określonej zmiany w funkcjonowaniu zgłaszającej się po pomoc osoby. Długość takiej formy pomocy może trwać od kilku spotkań do nawet kilku lat.

**Psychoterapeuta** nie musi, ale może być także psychologiem. Może ukończyć inne studia humanistyczne lub medyczne. Musi natomiast ukończyć podyplomowe studia lub szkołę psychoterapii. Takie szkolenie trwa w Polsce do 4 lat. Może to być szkoła w nurcie humanistycznym, behawioralno-pozanwczym, psychodynamicznym, psychoanalitycznym (psychoanalityk) lub egzystencjalnym. Szkoły te różnią się od siebie np. podejściem do relacji między klientem a terapeutą, formą przebiegu samej sesji czy nazewnictwem zachodzących mechanizmów.

Do psychoterapeuty zwracamy się np: z **depresją**, zaburzeniami odżywiania, zaburzeniami snu, zachowaniami obsesyjno-komulsywnymi czy objawami psychosomatycznymi.

## Psychiatra

Psychiatra to po prostu lekarz medycy, który ukończył **studia medyczne**, a potem specjalizację z psychiatrii.

W pracy z pacjentami rozpoznaje **objawy**, stawia diagnozę, stosuje głównie środki farmakologiczne. Może zalecić wspomaganie leczenia psychoterapią.

Ma możliwość wydawania dokumentów świadczących o **stanie zdrowia psychicznego**.

“Do **psychiatry** trafiamy z poważnymi zaburzeniami osobowości, takimi jak depresja, mania, schizofrenia; możemy być skierowani przez lekarza pierwszego kontaktu lub psychologa” – wyjaśnia Agnieszka Młodzikowska.

Jak widzimy, z niektórymi problemami dobrze jest zwrócić się do psychologa, a z innymi poważnymi zaburzeniami do psychiatry. Czasem, jak to jest np. w przypadku depresji, potrzebne jest działanie dwutorowe: **psychoterapia** i **farmakoterapia** razem mogą działać wiele.

**WAŻNE!**

Kiedy czujemy, że coś "jest nie tak", kiedy nie jesteśmy zadowoleni z jakości naszego życia: naprawdę warto zwracać się o pomoc!

Autor: Perfect In