



PSYCHOLOG
PSYCHOTERAPEUTA
PSYCHIATRA

PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA I PSYCHIATRA

zajmują się PSYCHIKĄ
CZŁOWIEKA,

udajemy się do nich, gdy
mamy problemy emocjonalne,

wybór zależy od natury
trudności.

PSYCHOLOG

- magister psychologii,
- zajmuje się diagnozą psychologiczną,
- udziela konsultacji, porad,
- wspiera,
- zajmuje się specyficznymi problemami (w zależności od tego jakie szkolenia skończył i gdzie pracuje),
- psycholog nie prowadzi terapii,
- psycholog nie ma uprawnień do wypisywania recept oraz prowadzenia leczenia farmakologicznego u swoich pacjentów.

PSYCHOTERAPEUTA

- wyższe wykształcenie i szkolenie podyplomowe z zakresu psychoterapii w certyfikowanym ośrodku psychoterapii,

Udajemy się, gdy:

- mamy problemy z radzeniem sobie z własnymi uczuciami przez dłuższy czas,
- mamy podejrzenia, że źródło naszych problemów tkwi w nas samych,
- w przypadku rozpoznania depresji, zaburzeń odżywiania, fobii, zaburzeń lekowych czy też obsesyjnych myśli,
- mamy problemy z przedłużającą się żałobą lub trudnościami w budowaniu relacji z innymi ludźmi,
- mamy problemy z opanowaniem złości lub zmagamy się z silnym poczuciem winy,
- zaleci to lekarz, który rozpozna dolegliwości psychosomatyczne,
- z psychoterapią często stosowana jest jako uzupełnienie leczenia farmakologicznego,
- **psychoterapeuta nie ma kompetencji do przepisywania leków, jednak może poprosić o konsultację psychiatryczną, gdy uzna, że pacjent tego wymaga.**

PSYCHOTERAPIA

- krótkoterminowa
- długoterminowa

Charakter leczenia uzależniony jest przede wszystkim od jednostki chorobowej pacjenta.

PSYCHIATRA

- lekarz,
- może przepisać leki,
- diagnozuje,
- konsultacja psychiatryczna nie oznacza choroby psychicznej ani konieczności leczenia szpitalnego. Znaczy tylko tyle, że nasze trudności mogą wymagać dodatkowego wsparcia.

Udajemy się, gdy:

- występuje ryzyko występowania stanów depresyjnych, lękowych, zaburzeń odżywiania, snu lub też zaburzeń osobowości,
- cierpimy na obsesyjne myślenie oraz natręctwa,
- konieczne jest przepisanie środków farmakologicznych na receptę,
- jesteśmy uzależnieni (konieczne jest udanie się do terapeuty uzależnień),
- tracimy kontakt z rzeczywistością,
- mamy myśli samobójcze, okaleczamy się itp.

*DO KOGO UDAĆ SIĘ
PO POMOC?*

DO PSYCHOLOGA

- w przypadku problemów wychowawczych,
- chcąc wykonać testy inteligencji, kompetencji zawodowych, na dysleksję itp.,
- chcąc sięgnąć po poradę i wsparcie,

DO PSYCHOTERAPEUTY

- z problemami na tle lękowym (nerwice),
- z obniżonym nastrojem (depresja),
- z problemami w relacjach społecznych,
- w przypadku nieradzenia sobie ze stresem,
- w przypadku zaburzeń odżywiania (anoreksja, bulimia),
- gdy przechodzimy kryzys w związku,
- w przypadku podejrzenia zaburzeń osobowości,

DO PSYCHIATRY

- gdy potrzebujemy leków, które pomogą nam przejść trudny okres w życiu (np. śmierć bliskiej osoby, rozwód, traumatyczne przeżycie),
- podczas leczenia chorób psychicznych wymagających stosowania leków,
- psychiatra z reguły prowadzi farmakoterapię, która jest uzupełnieniem psychoterapii.

**Psycholog/psychiatra na NFZ- skierowanie od lekarza
rodzinnego lub psychiatry**



Psychiatra na NFZ - bez skierowania