

# ПСИХОЛОГ ПСИХИАТР ПСИХОТЕРАПЕВТ

В ЧЕМ РАЗНИЦА  
И К КОМУ  
ОБРАТИТЬСЯ?

• Многие задаются вопросом, чем психолог отличается от психотерапевта. Отличие действительно есть, и заключается оно как минимум в том, что психолог в принципе медицинским специалистом не является. Психотерапевт же, будучи им, то есть медицинским специалистом, может не только консультировать пациентов, но и ставить соответствующий их состоянию диагноз, и, в конечном итоге, подбирать подходящий в конкретном случае курс лечения.



Врач-психиатр, психотерапевт либо психолог — одинаковый корень «психо-» у некоторых пациентов вызывает замешательство. Всех троих объединяет тот факт, что они являются профессионалами в области изучения психики человека.

К сожалению, люди идут на прием к врачу только тогда, когда у них появляется физическая боль. Но мало кто придает значение боли душевной. И напрасно, ведь в настоящее время имеется очень много квалифицированных специалистов в области психологии.

Проблема и в том, что некоторые считают свой недуг уникальным, с которым не сможет справиться ни один врач. И снова неправильно — душевные заболевания так же «уникальны», как простуда или гастрит.

Депрессии, нервные срывы, страхи и фобии, негативные мысли, обиды, самобичевание — это ситуации, когда, как говорят: «все понимаешь, а сделать ничего не можешь». В таких случаях советы типа: «не принимай близко к сердцу» или «возьми себя в руки» бесполезны.



Начнем с психиатра, о работе которого до сих пор рассказывают всякие страшилки. Это врач, специализирующийся на лечении психических заболеваний разной степени сложности — шизофрении, слабоумия, маниакально-депрессивного психоза и прочих расстройств, а также менее серьезных болезней — неврозов и разного рода зависимостей.

Врач-психиатр оценивает не только психическое, но и физическое состояние пациента. Лечение психических расстройств, как правило, бывает комплексным, включающим в себя:

- психотерапию;
- физиотерапию;
- лечение лекарственными препаратами.
- Обратиться к врачу нужно при:
- проблемах с вниманием, восприятием, памятью, а также мышлением;
- длительных либо резких переменах в поведении;
- зависимости от алкоголя или наркотиков;
- навязчивых мыслях, резких вспышках агрессии, появлении суицидальных мыслей.

Квалифицированный психиатр может выполнять обязанности психотерапевта, а также психолога.

Каждый из нас чего-то боится. Но страх, преследующий постоянно — это уже фобия, избавиться от которой поможет консультация врача-психотерапевта. Кстати, обратиться к специалисту пациенту тоже нередко мешает страх. Человека пугает мысль о том, что его уволят с работы, лишат водительских прав, поставят на учет либо заставят лечиться против воли.

Психотерапевт может быть как врачом, так и психологом. Его профиль — депрессивные расстройства, фобии и разного рода пограничные состояния. Наличие высшего медицинского образования позволяет психотерапевту применять медикаментозную терапию, однако в процессе лечения врач в

большой степени использует психотерапевтические методы — аутотренинг, гипноз, психологические игры.

Психотерапевт, как и врач-психиатр, специализируется на лечении различных психических расстройств. Но если специализация психиатра — в основном тяжелые расстройства, то сфера деятельности психотерапевта — это более легкие проблемы психологического характера и пограничные состояния. Помимо того, консультация врача-психотерапевта поможет разобраться в семейных проблемах, а также трудностях личностного роста.

Обратиться к врачу-психотерапевту нужно в случае:

- депрессии, перепадов настроения, хронической усталости, повышенного уровня тревожности и раздражительности;
- семейных и производственных проблем, сложностей в общении;
- нарушения сна, отсутствия аппетита, регулярных приступов гнева и страха;
- навязчивых мыслей.

**Психолог и психиатр**, (с которым часто нас сравнивают) имеют существенные различия в роде деятельности.

**Психиатр - врач**, занимается отклонениями(нарушениями) в психической сфере человека. Он может поставить диагноз, назначить, при необходимости, медикаментозное лечение, дать направление в специализированный сад.

**Психолог (детский) - педагог**, занимается с детьми, не имеющими отклонений в психической сфере. Он не ставит диагноз, а может сделать условно-вариативный прогноз на будущее. При необходимости может предложить пройти консультацию у других специалистов: психиатра, невролога, логопеда.

## Когда нужна помощь психолога?

Семейные ссоры, конфликты на производстве, сложности в отношениях детей и родителей — все то, что касается трудностей во взаимоотношениях и проблем в поведении — поле деятельности психолога.

Это не врач, а человек, имеющий высшее гуманитарное образование по предмету «психология». Однако многие проблемы в начальной стадии можно решить на уровне этого специалиста. Психолог лечит словом, основываясь на знании человеческой сущности. Он может проводить диагностику психологических заболеваний, однако не имеет права на психотерапевтические методы и медикаментозное лечение.

Консультация психолога может помочь в избавлении от многих психологических проблем. Однако прежде, чем идти к этому специалисту, нужно убедиться в отсутствии серьезных психологических расстройств, при которых следует обратиться к врачу с медицинским образованием.

Психолог поможет в случае:

- сложностей в общении;
- кризисных ситуаций в семейной жизни;
- проблем в отношениях детей и родителей;
- неудовлетворенности собственной персоной, своей деятельностью и действиями;
- необходимости в самоопределении.