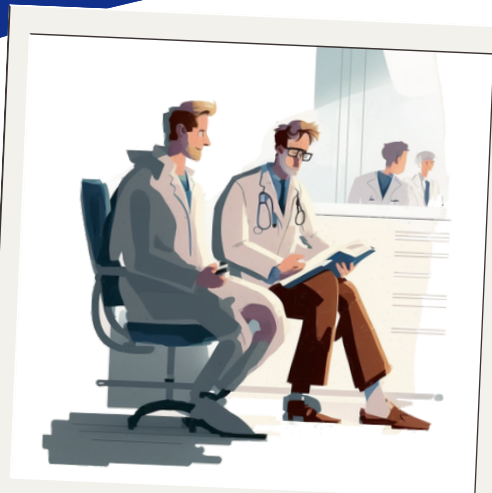


ХТО Є ХТО У СФЕРІ ДОГЛЯДУ ЗА ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Якщо ви або хтось із ваших близьких довгий час страждаєте від проблем із психічним здоров'ям, дуже важливо звернутися по відповідну підтримку та догляд. У сфері психічного здоров'я існує ціла низка фахів, кожен з яких має власну назву, а також вони відрізняються за типом підтримки, яку надають. Тому цілком нормально не знати, до кого звернутися з конкретною проблемою або чого очікувати від зустрічі. Ось короткий огляд, який допоможе вам розрізнити різних фахівців, які можуть допомогти вам у разі потреби:



Психіатр



Клінічний психолог

Психіатр це лікар, який спеціалізується на діагностиці та лікуванні психічних розладів. Він проводить психіатричні обстеження, оцінює і встановлює психіатричний діагноз, а також пропонує відповідні форми лікування або їх застосування. За необхідності він виписує ліки і, якщо має психотерапевтичну підготовку, може також проводити психотерапію. Візити до психіатра, як правило, є одноразовими з подальшим спостереженням, так само, як і у випадку, наприклад, сімейного лікаря. Під час візиту до психіатра, на відміну від інших лікарів, не проводиться фізичний огляд. Він або вона ставитимуть вам запитання, які стосуються вашого самопочуття і речей, що вас турбують, таким чином, щоб мати змогу забезпечити лікування чи іншу форму підтримки, яка вам потрібна.

Клінічний психолог володіє спеціалізацією для роботи в медичному контексті з людьми, які мають проблеми з психічним здоров'ям та/або психіатричні діагнози. Він або вона можуть працювати в різних сферах охорони здоров'я, де він або вона в першу чергу уповноважені надавати спеціалізовану психодіагностику, консультування та психотерапію. Клінічний психолог поговорить з вами про те, що вас турбує, поставить вам низку запитань, а потім запропонує наступні кроки і план допомоги.



Психолог

Психолог має вищу освіту за спеціальністю "Психологія" (отриману, наприклад, на філософському або педагогічному факультетах). Психологи працюють у багатьох сферах - в освіті, в'язницях, у сферах психології дорожнього руху та психології праці, маркетингу тощо. Вони проводять психодіагностику в рамках педагогічно-психологічної консультаційної служби (РРР), а якщо мають психотерапевтичну підготовку, то також можуть проводити психотерапію.



Психотерапевт

Психотерапевт це фахівець, орієнтований на довгострокову підтримку та співпрацю. Психотерапія - це самостійна дисципліна, яку може практикувати фахівець з вищою освітою, принаймні зі ступенем магістра, у доповнення до якого він або вона повинні пройти комплексну психотерапевтичну підготовку. Психотерапевтична допомога ґрунтується на розмові про те, що вас турбує, обміні емоціями та почуттями в безпечному середовищі. Перша сесія зосереджена на тому, чого клієнт очікує від терапії та як можуть проходити наступні сесії. Зустрічі з психотерапевтом можуть бути регулярні - зазвичай щотижня або що два тижні.

Психотерапія:

- може оплачуватися безпосередньо клієнтом або за рахунок страхування
- може бути довгостроковою або короткостроковою, у випадку гострої кризи
- може відбуватися особисто або онлайн, за домовленістю
- неповнолітній клієнт потребує згоди законного опікуна