

# KDO JE KDO V OBLASTI PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Pokud vás nebo někoho z vašich blízkých dlouhodobě trápí psychické problémy, je opravdu důležité vyhledat vhodnou podporu a péči. Existuje celá řada odborníků na duševní zdraví, každý z nich se nazývá jinak a liší se také typem podpory, kterou poskytují. Proto je naprosto normální, pokud nevíte, na koho byste se s konkrétními problémy měli obrátit nebo co od setkání očekávat. Zde je krátký přehled, který vám pomůže rozlišit různé odborníky, kteří vám v případě potřeby mohou pomoci:



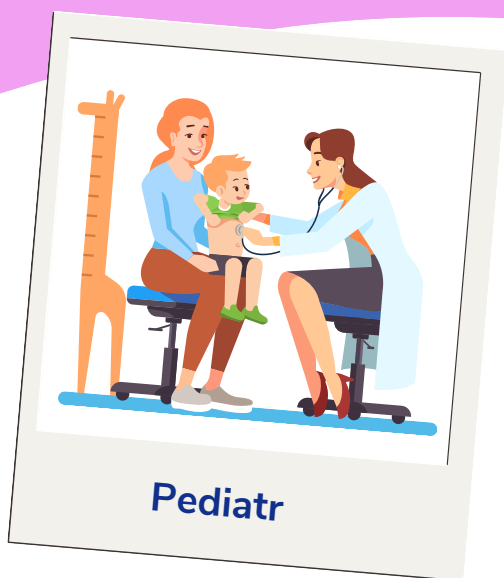
**Psychiatr** je lékař, který se zaměřuje na diagnostiku a léčbu psychických onemocnění. Provádí psychiatrická vyšetření, posouzení a stanovení psychiatrické diagnózy, návrh vhodných forem léčby, případně jejich aplikace. V případě potřeby předepisuje léky a pokud má psychotherapeutický výcvik, může také poskytovat psychoterapii. Návštěvy u psychiatra bývají spíše jednorázové s následnými kontrolami, stejně jako třeba u praktického lékaře. Při návštěvě psychiatra vás na rozdíl od ostatních lékařů nečeká žádné fyzické vyšetření. Bude se vás ptát na otázky, které se týkají toho, jak se cítíte a co vás trápí tak, aby vám dokázal poskytnout léčbu či jinou formu podpory, kterou potřebujete.

**Psycholog** má vystudovaný humanitní obor Psychologie (studium na filosofických či pedagogických fakultách). Psychologové se uplatňují v mnoha oblastech - ve školství, vězeňství, v dopravní psychologii, v psychologii práce, marketingu atd. Provádí psychodiagnostiku v rámci pedagogicko-psychologické poradny (PPP). Pokud má psychotherapeutický výcvik, může také poskytovat psychoterapii. **Klinický psycholog** má specializaci pro práci ve zdravotnickém kontextu s lidmi s psychickými potížemi a/nebo psychiatrickými diagnózami.



**Krizový pracovník**

**Krizový pracovník** je odborný pracovník vyškolený v metodě poskytování krizové intervence. Tento typ pomoci je vhodný v momentech krize, kdy jsou obtíže neodkladné a na jiný typ pomoci musíte čekat. Krizový pracovník pracuje v krizových centrech nebo také na krizových linkách (Linka bezpečí, Rodičovská linka), které mohou být dostupné nonstop a není třeba čekat. Na krizového pracovníka můžete narazit i v jiných službách psychosociální podpory.



**Pediatr**

**Pediatr** je lékař se specializací v dětském lékařství. Kromě péče o tělesné zdraví dětí je schopen nabídnout pomoc a poradenství v oblasti duševního zdraví dětí. Pediatr může předepisovat léky ovlivňující psychické zdraví (některá antidepresiva, léky na spaní a úzkost). Je klíčový v oblasti sledování fyzického vývoje dítěte, kdy může odhalit například poruchu příjmu potravy a pak pomoci s léčbou tohoto onemocnění (sledování váhy, nutriční doporučení). Je vhodné s pediatrem konzultovat například změny chování a nálad, které ovlivňují každodenní fungování. Preventivní prohlídky u pediatra mohou pomoci včas odhalit potíže v oblasti duševního zdraví, které nemusí být doma na první pohled patrné.



**Psychoterapeut**

**Psychoterapeut** je odborník, který se zaměřuje na dlouhodobou podporu a spolupráci. Psychoterapie je nezávislá disciplína, kterou může vykonávat vysokoškolsky vzdělaný odborník s alespoň magisterským titulem, ke kterému musí absolvovat komplexní psychoterapeutický výcvik.

Psychoterapeutická pomoc je založená na povídání si o věcech, které vás trápí, sdílení emocí a pocitů v bezpečném prostředí. První sezení je zaměřené na to, co klient od terapie očekává a jak by další sezení mohla probíhat. S psychoterapeutem můžete mít pravidelné schůzky - obvykle jednou týdně či jednou za 14 dní.

**Psychoterapie:**

- může být hrazena přímou úhradou klienta nebo pojišťovnou
- může být dlouhodobá nebo krátkodobá v případě akutní krize
- dle domluvy může probíhat osobně nebo online
- neproletý klient potřebuje souhlas zákonného zástupce