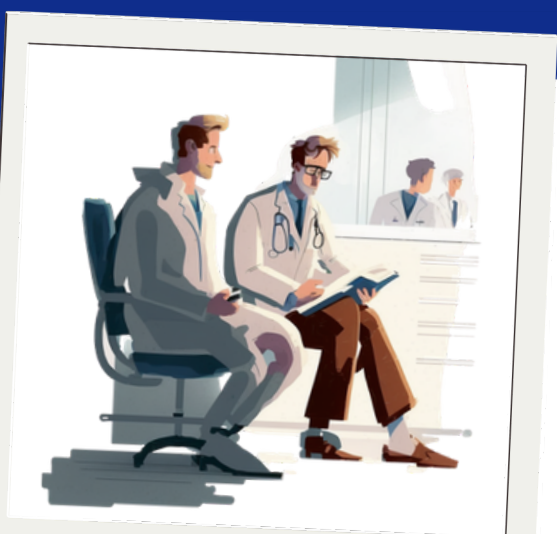
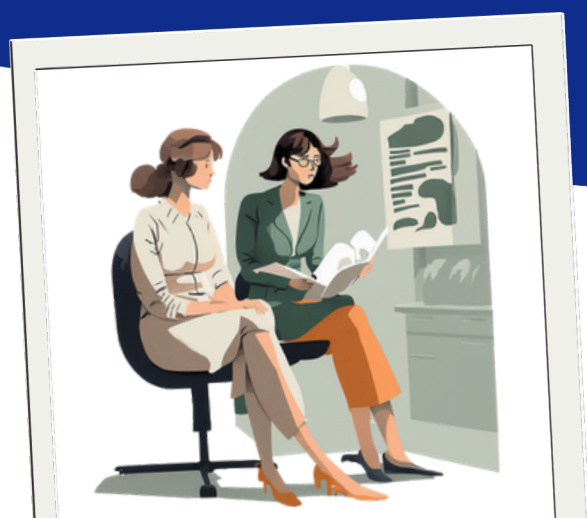


ODBORNÍCI V OBLASTI STAROSTLIVOSTI O DUŠEVNÉ ZDRAVIE

Ak vy alebo niekto vo vašom okolí dlhodobo prežíva psychické problémy, je naozaj dôležité vyhľadať vhodnú podporu a liečbu. Existuje škála odborníkov na duševné zdravie, z ktorých každý má iné označenie a líšia sa aj v type podpory, ktorú poskytujú. Je preto úplne normálne, ak si nie ste istí, na koho sa s konkrétnymi problémami obrátiť alebo čo od stretnutia očakávať. Tu je stručný prehľad, ktorý vám pomôže zorientovať sa medzi jednotlivými odborníkmi a zistiť, kto vám môže v prípade potreby pomôcť:



Psychiater



Klinický psychológ

Lekár so špecializáciou v odbore psychiatria (alebo detská psychiatria). Špecializuje sa na diagnostiku a liečbu duševných porúch a vážnych psychických stavov. Ako jediný z odborníkov na duševné zdravie môže určovať lekársku diagnózu, predpisovať lieky (farmakoterapiu) a navrhnúť hospitalizáciu v nemocnici. Na vyšetrenie u detského či dospelého psychiatra nie je potrebný výmenný lístok od všeobecného lekára.

Zdravotnícky pracovník s vysokoškolským vzdelaním v odbore psychológia a špecializačnou skúškou z klinickej psychológie. Pôsobí v ambulanciách alebo v nemocniciach. Vykonáva odbornú psychodiagnostiku duševných porúch, hlbších duševných ťažkostí či traumy a poskytuje psychologickú starostlivosť. Ak chcete vyšetrenie hrazené zo zdravotného poistenia, je potrebný výmenný lístok od všeobecného lekára alebo pediatra.



Psychológ

Odborník s vysokoškolským vzdelaním v odbore psychológia. Pôsobí v rôznych oblastiach (napríklad v školách, poradenských centrách CPP či v poradenstve). Pomáha ľuďom porozumieť ich prežívaniu, správaniu a emóciám, poskytuje emočnú podporu, poradenské služby a krízovú intervenciu pri rôznych životných či školských ťažkostiach. Nepredpisuje lieky.



Psychoterapeut

Odborník (najčastejšie psychológ, lekár, liečebný alebo špeciálny pedagóg), ktorý absolvoval dlhoročný certifikovaný psychoterapeutický výcvik a je zapísaný v Zozname psychoterapeutov. Poskytuje dlhodobú a systematickú psychoterapiu. Pomáha hlbšie spracovávať náročné emócie, traumy, úzkosti či vzťahové problémy a hľadať cesty k trvalej zmene. Psychoterapia môže prebiehať individuálne, v páre, rodine alebo v skupine.

Ako postupovať pri výbere?

Často sa stáva, že starostlivosť o duševné zdravie vyžaduje spoluprácu viacerých odborníkov súčasne – napríklad kombináciu psychiatra (ktorý nastavuje liečbu) a psychoterapeuta (ktorý vedie pravidelné sedenia). Ak si nie ste istí, kým začať, najlepším prvým krokom býva návšteva všeobecného lekára alebo školského psychológa, ktorí vás dokážu nasmerovať k správneho špecialistovi.