



Istotnym elementem dbania o zdrowie psychiczne jest sięganie po pomoc ekspertów. Co ważne, nie trzeba (a wręcz nie należy) czekać na pojawienie się ostrych objawów lub ciężki zaburzeń funkcjonowania. Do psychologa czy psychoterapeuty warto się zgłosić również z pozornie błahymi, codziennymi problemami, które utrudniają nam funkcjonowanie. Nie sposób przy tym jednoznacznie powiedzieć, kiedy dana osoba potrzebuje już specjalistycznej pomocy – dla jednej będzie to traumatyczne wydarzenie, takie jak rozpad związku, choroba lub śmierć kogoś bliskiego, dla innej – poczucie nieradzenia sobie z życiem lub konkretnymi sytuacjami. Niezależnie od tego, co skłania nas do szukania wsparcia, kiedy już podejmiemy taką decyzję, stajemy przed kolejnym pytaniem – do kogo się udać?

## Kto może prowadzić psychoterapię?

Dla wielu osób rozróżnienie między zawodami związanymi ze zdrowiem psychicznym nie jest jasne. Obraz pomocy psychologicznej zaciemniają mity, jakie przez lata narosły wokół psychoterapii i leczenia farmakologicznego, a także (stopniowo na szczęście znikająca) stygmatyzacja osób, korzystających z tych form wsparcia. Sytuację dodatkowo gmatwa brak odpowiednich regulacji prawnych. Dlaczego? Otóż w świetle polskiego prawa gabinet terapeutyczny może otworzyć każdy – bez okazywania uprawnień. Uchwalona w 2001 roku ustawa o zawodzie psychologa miała wprowadzić regulować tę kwestię, jednak jest ona martwa, ponieważ nie wydano do niej przepisów wykonawczych. Prace nad nowym projektem posuwają się powoli. Póki co specjaliści opierają się więc na opracowanym przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne kodeksie etycznym.

Nic dziwnego, że osoba szukająca pomocy, zwłaszcza jeżeli znajduje się w kryzysie, może mieć wątpliwości, do kogo powinna się zgłosić ze swoim problemem. Wśród zawodów związanych ze zdrowiem psychicznym najpopularniejsze profesje to: psycholog, psychoterapeuta, psychiatra oraz coach. Mają oni różne wykształcenie, umiejętności i uprawnienia. Kim są i czym dokładnie się zajmują? W jakich sytuacjach warto skorzystać z ich wsparcia?

## Psycholog

Tytuł psychologa otrzymuje każda osoba, która ukończyła 5-letnie studia magisterskie na kierunku psychologia (od niedawna można go studiować również w trybie dwustopniowym, nie jak było wcześniej – jednolitym).

Psycholog zasadniczo zajmuje się opiniowaniem i diagnozowaniem problemu oraz kierowaniem na odpowiednie leczenie – np. psychiatryczne. Warto więc udać się do niego, gdy nie jesteśmy pewni, z pomocy którego specjalisty powinniśmy skorzystać. Ponadto udziela wsparcia osobom znajdującym się w kryzysie, prowadzi konsultacje, poradnictwo psychologiczne i psychoedukację,

wydaje opinie psychologiczne (w zależności od swojej specjalizacji). Diagnozę stawia na podstawie wywiadu z pacjentem oraz testów psychologicznych. Co istotne – psycholog nie zajmuje się psychoterapią ani nie ma uprawnień do stawiania diagnoz medycznych ani zlecenia leczenia farmakologicznego.

Psycholodzy pracują w poradniach psychologicznych, ośrodkach interwencji kryzysowej, prywatnych gabinetach oraz na oddziałach psychiatrycznych. Z pomocy psychologa można skorzystać w ramach NFZ, ale od osób dorosłych wymagane jest skierowanie od lekarza POZ lub psychiatry.

## **Psychoterapeuta**

Psychoterapia to jedna z form leczenia zaburzeń zdrowia psychicznego. Aby móc ją prowadzić, trzeba ukończyć szkołę psychoterapii, dającą certyfikat uprawniający do jej stosowania. Nie każdy psycholog jest więc psychoterapeutą. Ba, również nie każdy psychoterapeuta jest psychologiem, choć wielu z nich to faktycznie absolwenci psychologii (nie jest to jednak konieczny wymóg – psychoterapeutą może zostać lekarz, położna, pielęgniarka, pedagog bądź osoba z innym wykształceniem).

Psychoterapeuta w procesie terapii przepracowuje z pacjentem jego problemy i trudności. Mogą to być zarówno konkretne choroby (np. depresja poporodowa, zaburzenia odżywiania, zaburzenia lękowe itp.), jak i np. trudności w relacjach, żałoba, napady złości czy inne utrudniające funkcjonowanie przypadłości. Psychoterapeuta działa na podstawie kontraktu zawieranego z pacjentem przed rozpoczęciem terapii. To, jak konkretnie będzie ona wyglądała, zależy od nurtu, w jakim działa dany specjalista. Do wiodących nurtów psychoterapeutycznych należą: psychoterapia poznawczo-behawioralna, psychodynamiczna, systemowa oraz humanistyczna.

## **Psychiatra**

Lekarz medycyny, który ukończył specjalizację psychiatryczną, zostaje psychiatrą. Wbrew potocznym wyobrażeniom nie zajmuje się jedynie najcięższymi przypadkami wymagającymi leczenia farmakologicznego bądź hospitalizacji. Pomaga również pacjentom zmagającym się z zaburzeniami lękowymi czy depresją.

Jako jedyny z wymienionych ekspertów jest uprawniony do postawienia diagnozy medycznej oraz ustalenia planu leczenia – również farmakologicznego. Może skierować pacjenta na psychoterapię lub oddział (zamknięty bądź dzienny), wystawić receptę na leki i wydać zwolnienie lekarskie. Zasadniczo nie prowadzi terapii, chyba że ma do tego odpowiednie kwalifikacje. Przyjmowanie leków psychotropowych dla wielu osób wciąż jest tematem tabu, jednak należy pamiętać, że są one ważnym i skutecznym elementem leczenia różnorodnych problemów natury psychicznej. Wszelkie obawy czy wątpliwości odnośnie do ich stosowania warto omówić ze swoim lekarzem.

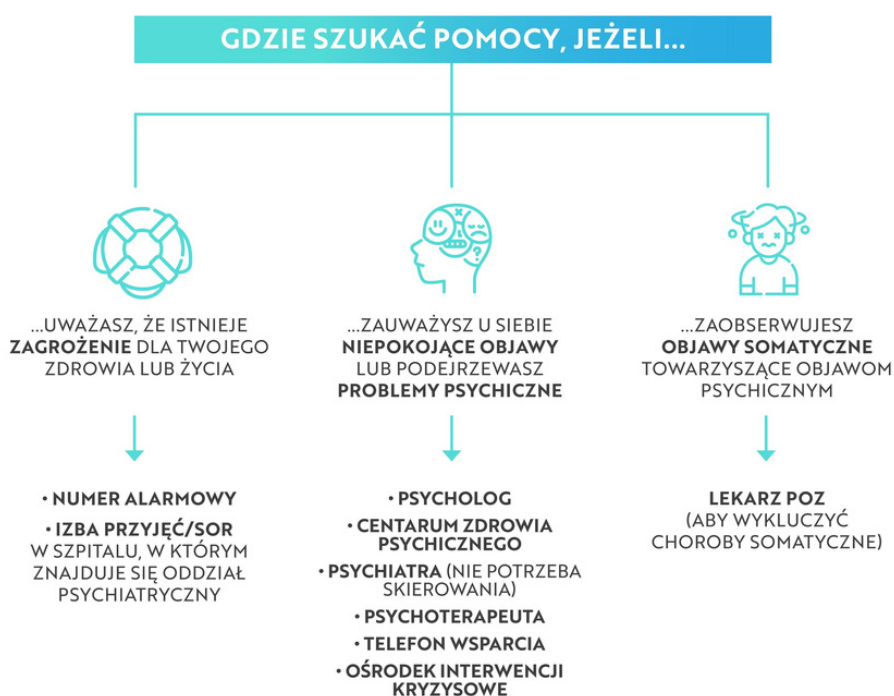
Pomoc psychiatry jest niezbędna, gdy u pacjenta pojawiają się silne objawy, np. urojenia, halucynacje, ataki paniki, bezsenność, autoagresja, psychoza, mania, myśli samobójcze itp. Do lekarza psychiatry nie jest wymagane skierowanie.

# Coach

Coaching nie jest metodą leczenia zaburzeń psychicznych, lecz z uwagi na jego rosnącą popularność – i niejasności dotyczące zawodów związanych ze zdrowiem psychicznym, warto o nim wspomnieć w tym kontekście.

Coach, czyli trener, towarzyszy klientowi w rozwoju osobistym, inspirując go do maksymalizacji zawodowego i personalnego potencjału. Może też pomagać w odkrywaniu i kształtowaniu talentów oraz umiejętności, a także wskazywać kierunki rozwoju. Coachem może zostać każdy – niezależnie od wykształcenia.

Coaching nie ma jednak nic wspólnego z psychoterapią i nie może jej zastąpić.



## Literatura

Kodeks etyczny psychologa Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, PTP, 2.12.2018.

Ustawa z dnia 8 czerwca 2001 r. o zawodzie psychologa i samorządzie zawodowym psychologów, Dz. U. z 2001 r. Nr 73, poz. 763, Nr 154, poz. 1798, z 2009 r. Nr 22, poz. 120, Nr 92, poz. 753.

Ustawa o zawodzie psychologa i samorządzie zawodowym psychologów (wstępny projekt).

# Streszczenie

Elementem dbania o zdrowie psychiczne jest również sięganie po pomoc ekspertów, gdy czujemy taką potrzebę. Mogą się jednak wówczas pojawić wątpliwości, do jakiego specjalisty zdrowia psychicznego się udać i kiedy umówić się na wizytę. Psycholog, psychoterapeuta, psychiatra oraz coach mają różne wykształcenie i umiejętności. Kim są, czym się zajmują i w jakich sytuacjach warto skorzystać z ich wsparcia? Jak zweryfikować ich kompetencje?

Zrealizowane w ramach projektu:

**“Żagiel możliwości - model dostępności Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie”.**  
Projekt nr POWR.03.05.00-00-A046/19 współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego

