

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie i wiedza



Październik 2023



W JAKICH SYTUACJACH SKORZYSTAĆ Z POMOCY PSYCHOLOGA, PSYCHIATRY, PSYCHOTERAPEUTY?

Gdy mamy problemy emocjonalne, trudności w relacjach bądź na naszej drodze pojawiają się wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym, warto zwrócić się o pomoc do specjalistów. Jednak często pojawia się pytanie, do kogo konkretnie się udać: do psychologa, psychiatry czy psychoterapeuty? W niniejszym artykule przedstawimy różnice między tymi zawodami i wskażemy, w jakich sytuacjach najlepiej skorzystać z pomocy poszczególnych specjalistów.

PSYCHOLOG

Psycholog to osoba, która posiada dyplom magistra psychologii, może specjalizować się w różnych dziedzinach takich jak psychologia kliniczna, biznesu czy psychologia dzieci i młodzieży. Praca psychologa opiera się na wywiadzie oraz wykorzystaniu narzędzi i testów psychologicznych. Specjalista ten może udzielić wsparcia psychologicznego, zdiagnozować osobowość, ocenić funkcjonowanie procesów poznawczych oraz predyspozycje psychiczne.

Warto zgłosić się do psychologa w przypadku bieżących problemów, które utrudniają codzienne funkcjonowanie. Mogą to być trudności w pracy, małżeństwie, uczucie apatii, zniechęcenie czy poczucie straty. Psycholog może również pomóc w sytuacjach, gdy nie jesteśmy pewni, jaki specjalista może nam pomóc. Na podstawie zebranego wywiadu, a czasem także testów psychologicznych, psycholog zdiagnozuje problem i wskaże odpowiednie leczenie, np. zarekomenduje rozpoczęcie psychoterapii lub zgłoszenie się na konsultację psychiatryczną.

PSYCHIATRA

Psychiatra to lekarz medycyny, który specjalizuje się w psychiatrii, czyli diagnostyce oraz leczeniu zaburzeń i chorób psychicznych. Ma uprawnienia do stawiania diagnozy, wystawiania zwolnień lekarskich oraz przepisywania leków. Psychiatra zajmuje się głównie leczeniem farmakologicznym. Diagnozuje pacjenta na podstawie wywiadu, a w niektórych sytuacjach może także wykonać badania fizykalne, laboratoryjne lub obrazowe. Psychiatra może zdecydować o leczeniu pacjenta w szpitalu oraz wydać do tego skierowanie. Istnieją również sytuacje, w których konieczne jest leczenie przymusowe, gdy osoba stanowi zagrożenie dla siebie lub innych i nie jest zdolna do zaspokajania swoich podstawowych potrzeb życiowych.

Gdy mamy trudne do zniesienia objawy – brakuje nam siły do życia, odczuwamy wielki niepokój czy poczucie rezygnacji, mamy problemy z koncentracją i snem czy doświadczamy myśli samobójczych – wtedy należy umówić się na rozmowę z lekarzem psychiatrą.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu: www.myeap24.pl
 2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się.
- Inspiruj się do zmian, na dobre.*





Październik 2023

Zachęcamy do przeczytania książki Daniela Golemana

[Inteligencja emocjonalna](#)

PSYCHOTERAPEUTA

Psychoterapeuta to osoba, która ukończyła czteroletnie szkolenie w obszarze psychoterapii i uzyskała odpowiednie kwalifikacje. Nie musi być lekarzem ani psychologiem. Psychoterapeuci zajmują się leczeniem zaburzeń funkcjonowania i pomagają pacjentom docierać do źródeł tych zaburzeń oraz poszukiwać nowych sposobów radzenia sobie. W zależności od problemu psychoterapia może trwać kilka tygodni, miesięcy lub nawet kilka lat.

Jeśli potrzebujemy leczenia zaburzeń funkcjonowania takich jak zaburzenia depresyjne, lękowe, odżywiania, psychosomatyczne czy osobowości, warto skorzystać z pomocy psychoterapeuty. Psychoterapia opiera się na tworzeniu zaufanej relacji między terapeutą a pacjentem, a terapeuta pomaga w zrozumieniu i integrowaniu różnych aspektów relacji oraz przeżywania.

CO ROBIĆ W RAZIE POJAWIENIA SIĘ PROBLEMÓW?

Gdy mamy problemy emocjonalne lub trudności w funkcjonowaniu, warto zwrócić się o pomoc do specjalistów. Psycholog, psychiatra, psychoterapeuta i coach to różni specjaliści, którzy mogą udzielić wsparcia w różnych obszarach zdrowia psychicznego. Psycholog zajmuje się diagnozowaniem, opiniowaniem i krótkoterminowym wsparciem psychologicznym, psychiatra leczeniem farmakologicznym, psychoterapeuta prowadzeniem terapii, a coach pomaganiem w rozwoju i osiąganiu celów. Ważne jest, aby wybrać odpowiedniego specjalistę w zależności od rodzaju naszych trudności. Niezależnie od tego, do kogo się zwrócimy, warto pamiętać, że szukanie pomocy jest już dużym krokiem w kierunku zdrowia psychicznego.

Nie czekaj i zadzwoń! Jeżeli czujesz, że potrzebujesz wsparcia, skontaktuj się ze specjalistą.

Jesteśmy, by Cię wspierać!