**ПСИХОЛОГ, ПСИХОТЕРАПЕВТ, ПСИХИАТР - к кому пойти**

\* Когда у человека что-то болит, он идет к врачу. Если болит горло – к отоларингологу, если зубы – к стоматологу, если ноги – к ортопеду. А к кому идти, если болит душа? К психологу, психотерапевту или психиатру? Многие люди часто путают эти специальности, поэтому нужно внимательно разобраться, чем отличается психолог от психиатра и психотерапевта.

Названия этих специальностей очень тесно переплетены между собой. Это неудивительно, ведь психолог, психиатр, психотерапевт - это термины с одним корнем. От греческого «психо» - душа, а значит, эти профессии тесно связаны с мозговой активностью, высшей нервной системой и психикой в целом. Но каждая из них имеет свои принципиальные отличия.

Разберемся с понятиями:

Психология – это наука, которая занимается общими вопросами о состоянии души.

Психиатрия относится к медицинской сфере и предполагает лечение различных психических отклонений. Психотерапия – это метод лечения путем воздействия на психику.

ПСИХИАТР – это врач, окончивший медицинское высшее учебное заведение. А значит, он ставит диагнозы и выписывает лекарства. Сфера его деятельности ограничена заболеваниями центральной нервной системы и психики. Он диагностирует такие недуги, как шизофрения, галлюцинации, раздвоение личности и другие. Поставить правильный диагноз при отклонениях психики очень сложно. Как правило, необходимо длительное наблюдение за пациентом. Больные шизофренией, например, этого не осознают, и чаще всего ведут себя совершенно адекватно.

Очень близкое по смыслу понятие – ПСИХОТЕРАПЕВТ. Если понять, чем отличается психиатр от психолога, не так уже и сложно, то психотерапевт чаще всего вызывает путаницу. На самом деле, это специалист, который занимается расстройством психики у людей и лечит их различными как медикаментозными так и немедикаментозными методами. Психотерапевт – это врач, который не занимается лечением сложных психических заболеваний. В его компетенцию в основном входят лишь такие недуги, как депрессии, фобии и различные зависимости. К нему также обращаются пациенты, которые находятся в так называемых «пограничных» состояниях.

ПСИХОЛОГ – это специалист, окончивший высшее гуманитарное учебное учреждение, чаще всего педагогическое. К медицине он как такового отношения не имеет. Его задача – изучить внутренний мир человека, разобраться, какие у него проблемы, как ему можно помочь. Помощь психолога чаще всего устная. Он не имеет права выписывать препараты и ставить диагнозы. Результат его деятельности – это конкретные рекомендации по выходу из кризисных ситуаций, связанных с семейной или личной жизнью пациента, его карьерой, учебой или другими аспектами жизни.

Работа психологом означает полное погружение во внутренний мир клиента. Занятия с психологом – это основной инструмент, который использует специалист во время своей деятельности. Они могут быть индивидуальными или групповыми, проводиться непосредственно на месте работы специалиста или быть выездными. Особое направление – это занятия с детьми. Они проводятся в разных возрастных группах. Причем такое направление подчинено двум стратегиям. Первая – простые консультации для создания условий комфортной учебы, и вторая – поведенческая коррекция отношений в коллективе, коммуникаций или личных проблем. Помощь психолога семейным парам подразумевает проведение занятий индивидуально с супругами или одновременно с двумя. В каждом отдельном случае специалист выбирает то направление занятий, которые подходят под конкретную проблему.

Причины обращения к психологу.

Поводов, которые заставили бы человека обратиться за помощью, может быть огромное количество. Например, обязательно такой специалист присутствует в женской консультации и в роддоме. Беременные дамы могут испытывать огромный стресс, связанный с личными проблемами, и тогда консультация и поддержка просто необходимы. Немало проблем возникает и после родов. В медицине даже существует такое понятие, как послеродовая депрессия.

Но, кроме этого, люди обращаются к психологам со следующими проблемами: Неудовлетворенность собой и своей жизнью. Постоянные стрессы на работе, которые приводят к депрессии. Разлад в семейной жизни. Отсутствие поддержки и понимания со стороны близких. Подростковые трудности.

Трудности с адаптацией в начальной школе или детском саду. Посттравматические усложнения.