



CO WARTO WIEDZIEĆ O ZDROWIU PSYCHICZNYM?

JAKIE SĄ RÓŻNICE POMIĘDZY KOMPETENCJAMI PSYCHOLOGA, PSYCHOTERAPEUTY I PSYCHIATRY?

PSYCHOLOG

- osoba, która ukończyła studia psychologiczne
- wiedza z zakresu funkcjonowania psychologicznego i psychospołecznego człowieka
- wiedza o prawidłowym rozwoju psychologicznymi możliwych jego zakłóceniami

PSYCHOTERAPEUTA

- osoba, która odbywa lub odbyła pełne szkolenie psychoterapeutyczne
- wiedza i umiejętności dotyczące leczenia zaburzeń i trudności psychicznych

PSYCHIATRA

- lekarz, który ukończył studia lekarskie a następnie specjalizację z zakresu psychiatrii
- opiera się przede wszystkim na wiedzy biologicznej i medycznej związanej ze znajomością funkcjonowania ciała człowieka a przede wszystkim jego układu nerwowego i mózgu

RODZAJE POMOCY W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

PSYCHOLOGICZNA

- kryzysy rozwojowe i psychiczne – wsparcie
- prewencja i profilaktyka

PSYCHOTERAPEUTYCZNA

- terapia i zmiana nieadaptacyjnych wzorców zachowania
- psychoterapia zaburzeń psychicznych

PSYCHIATRYCZNA

- farmakoterapia zaburzeń psychicznych ostrych i przewlekłych
- prewencja wtórna - farmakoterapia w remisji zaburzeń psychicznych

GDZIE MOŻNA SZUKAĆ POMOCY?

PUBLICZNA SŁUŻBA ZDROWIA

- pomoc nieodpłatna
- kompetencje specjalistów wyznaczają wymogi formalne – osoby tam pracujące posiadają wymagane kwalifikacje
- czasem ograniczenia związane z wysokim zapotrzebowaniem i ograniczoną liczbą miejsc

POMOC KOMERCYJNA

- większa dostępność
- kompetencje specjalistów mniej regulowane
- wymagania formalnymi
- ważne jest wykształcenie danej osoby, a nie np. tylko opinie

STOWARZYSZENIA, FUNDACJE, INSTYTUCJE

- często pomoc nieodpłatna
- pomoc skierowana do określonej grupy osób
- często pomoc ograniczona w czasie