Автор: admin
22.08.2014 15:46 -

Мир души: кто есть кто?

Традиционную медицину всегда упрекали в излишней «ветеринарности» подхода к человеку и его страданиям, ограничением их лишь телесной сферой. Сейчас времена изменились, и «психологическую» почву не столь трудно найти даже у инфекционных и хирургических заболеваний.

Предлагаемая нам информация о душе массивна по количеству, допускает множество толкований и способов устранения проблем – от простых и бесплатных до «секретных» и недешевых. Бесспорным представляется лишь один тезис – наша эпоха акцентирует повышенное внимание к внутреннему миру человека и богата на разнообразные душевные расстройства и коллизии. Как оптимально разрешить их?

1. Прежде всего следует определиться в терминах, которыми именуются специалисты, оказывающие помощь людям с нарушенным внутренним равновесием (или, если угодно, поставляющие услуги по восстановлению душевного равновесия).
Затем необходимо четко (на уровне одного-двух абзацев) сформулировать свои проблемы или жалобы и то, что бы Вы конкретно хотели изменить или улучшить. Определение «зоны компетенции» того или иного специалиста и сопоставление ее со своим «заказом» позволит оптимальным образом решить проблему временных и финансовых затрат, избежав разочарований (мы же не кричим в магазине о том, что голодны, а просим конкретное количество всяких там продуктов).

2. В любом случае, лучше начать с визита к врачу – при недооценке пациентом собственных расстройств и незнании прогноза только врач сможет отдифференцировать патологию от переживаний, таковыми не являющихся, взять ответственность за план наблюдения и лечения, принять экспертное решение (тот же больничный).

3. Врач-психиатр – наиболее распространенная категория данных специалистов. Преимущественно психиатры ведут прием в психоневрологических диспансерах по месту прописки, – прием бесплатный. Пациенты (кроме льготных категорий, а также всех, страдающих шизофренией и эпилепсией) оплачивают лишь стоимость лекарственных препаратов. В зоне компетенции психиатра, без сомнения, будут находиться следующие переживания:

А. Резко изменившееся, причудливое или угрожающее мироощущение.
Б. Непонятные и маломотивированные изменения поведения.
В. Изменения психики пожилых, выходящие за пределы обычного одряхления организма.
Г. Тоска, тревога, безразличие, агрессивность, нежелание жить.
Д. Страхи чего-либо, нарушения сна.
Е. Задержка умственного развития и нарушения поведения в детском и подростковом возрасте.

4. Психотерапевт – это тоже врач-психиатр, прошедший специальную подготовку и владеющий лечением с помощью психологических методов воздействия (психотерапия). Кроме психоневрологических диспансеров, врачи-психотерапевты есть в поликлиниках и стационарах (не во всех), в системе телефонов доверия и пунктов социально-психологической помощи (осведомлена малая часть населения), в специализированных (например, врачебно-сексологических) кабинетах (единицы). Есть и частнопрактикующие психотерапевты. Существуют как бесплатные (диспансеры, телефоны доверия, пункты социально-психологической помощи), так и платные услуги психотерапевта. Стоимость их напрямую зависит от количества встреч с врачом и глубины «заказа», обычно являясь почасовой. Как правило, в начале заключается (устно или письменно) «психотерапевтический контракт», в котором оговариваются права и обязанности сторон (работа «на метод» или «на результат», количество и длительность встреч, особенности лечебно-охранительного режима и санкции за его нарушение, форма и размер оплаты). Желающим пройти психотерапевтическое лечение следует помнить о том, что оно – одно из самых «времяемких», требует от специалиста значительного напряжения и имеет мало общего с релаксирующим «поглаживанием», являясь скорее напряженной работой над собой под руководством «тренера». В «зоне компетенции» психотерапевта находятся:

А. Хроническое переутомление и раздражительность.
Б. Последствия пережитых психотравмирующих событий.
В. Дисгармонии в семейно-бытовой и социально-трудовой сферах.
Г. Сексуальные дисфункции, расстройства пищевого поведения.
Д. Психосоматические заболевания (телесные страдания, имеющие под собой психологически обоснованную почву).

5. В компетенции врача-невропатолога находятся заболевания центральной и периферической нервных систем, и обращение к данным специалистам может быть обусловлено наличием явных или предполагаемых церебрально-органических повреждений (травмы и отравления, инфекции, сосудистые заболевания, судорожные расстройства). Короче – то, что можно простучать молоточком и выявить через

аппаратуру.

6. При злоупотреблении алкоголем или иными дурманящими веществами наиболее продуктивным будет обращение к врачу-наркологу (прошедший дополнительную подготовку психиатр). Кроме наркологических диспансеров и кабинетов, существует много коммерческих наркологических служб и добровольных общественных объединений, работающих с зависимыми и членами их семей. Большинство услуг наркологов – платные.

7. Психологи и, как вариант, психоаналитики, не являются врачами. Работают в государственных и в частных структурах (распределение приблизительно равное). В «зоне» их компетенции находятся негрубые, однако причиняющие дискомфорт нарушения равновесия человека и окружающего мира в различных сферах (семейная, профессиональная, выбор жизненного пути, имидж, взаимоотношения с предками и потомками), дисгармонии характера, проблемы возрастных кризисов и сексуальности. Работа с данными специалистами подразумевает встречи («сессии») с применением психодиагностических методик и психологических методов воздействия. Совместная работа может быть как краткосрочной, так и длительной (количество встреч обычно оговаривается заранее).

Следует особо предупредить, что психологами и особенно психоаналитиками любят именовать себя представители «альтернативной медицины», и обещания «полного успеха за один сеанс» или «лечения без присутствия пациента», скорее всего, являются блефом и принесут за собой дополнительные проблемы и страдания.

Автор - **Сергей Зиновьев**
Источник