

В чем отличие психотерапевта от психиатра?

Российский менталитет таков, что, пока петух не клюнет, мы к доктору не пойдём. Боимся их, врачей, и уж тем паче, если в названии специальности врача есть отпугивающая приставка «психо-».

До недавних пор у многих людей при упоминании о врачах, специализирующихся на лечении человеческой психики, вырисовывалась ассоциация с Кашенко, ну или, в лучшем случае, с местным ПНД (психоневрологическим диспансером).

Например, человек приходит к терапевту с жалобой на вдруг, ни с того ни с сего (как лично ему кажется), появившуюся боязнь передвижения на общественном транспорте или в лифте, так как ему попросту с некоторых пор стало в этих местах становиться плохо (учащается сердцебиение, появляется головокружение и пр.). Но, услышав что-то пространное о вегетативной дисфункции и совет обратиться к психотерапевту, пациент чаще всего пугается и делает ноги от такого терапевта. При этом еще крутит возле виска – мол, самому тебе, доктор, к психотерапевту пора. И, соответственно, к «лекарю душ» не идет. А зря...

Чем быстрее ускоряется жизненный темп, с вытекающими отсюда нервными напряжениями, переживаниями и другими сопутствующими бешеному ритму состояниями, тем больше это отражается на психике человека. Так как, закрутившись, мы не находим времени для простых вещей, то расслабление и релаксацию считаем вообще непозволительной роскошью. Но это, к сожалению, терпит до поры до времени.

Хорошо, когда внутренние ресурсы еще позволяют (иногда по инерции) выполнять невыполнимое. Но когда-то придется остановиться, так как организм не железный и потребует-таки соответствующего внимания и уважения к себе.

В том случае, если «поломка» все-таки случилась, не стоит бояться обратиться к специалисту. Но перед тем как пойти за помощью, советую вооружиться хотя бы маломальским представлением о том, какой врач вам действительно нужен.

Психотерапевт и психиатр одинаковы в том, что помогают расстроенным струнам души прийти к равновесию. Но есть между ними одна большая разница: если психотерапевт наряду с медикаментозным лечением зализывает ваши раны еще и при помощи психотерапевтических бесед, то от психиатра вы получите только рецепт на мощный препарат, который даст вам временное облегчение. Но если вы все-таки хотите разобраться, как и почему получилось так, что вы, которому все по плечу, стали вдруг часто впадать в депрессии и плохо себя чувствовать на ровном месте, то без хорошего психотерапевта не обойтись.

В компетенции психотерапевта находятся пограничные состояния (неглубокие депрессии, сезонные расстройства настроения, различные фобии (не маниакальные)), тогда как психиатр лечит более серьезные и запущенные случаи (психозы, шизофрени, навязчивые состояния и др.). Не думаю, что, только возникнув, ваша депрессия быстро приобретет хронический характер, так что психиатр вам сразу вряд ли понадобится, но понимать, кто он такой – стоит.

Психотерапевт в своем лечении опирается на выявление возникших проблем при помощи беседы, пытаясь вас самого вывести на причину ваших бед, попутно разъясняя, почему организм вдруг взбунтовался. Он находит пути решения проблемы и тактику исключения повторения подобных проявлений. Хочу особо обратить ваше внимание: если психотерапевт возьмет на себя лишь функцию по регулярному выписыванию вам очередной «дозы», не проводя при этом «разъяснительной» работы, то ноги в руки – и бегом от такого горе-лекаря. Медикаментозное лечение должно лишь дополнять ваше основное лечение, но ни в коем случае не превалировать. Это стратегия психиатров.

А вот психиатр не будет копаться в потемках вашей души. Попав в руки этого эскулапа, вы вряд ли уже сможете с ним расстаться: будет он выписывать соответствующие рецептики да колоть успокаивающие препараты. Однажды подсев на те лекарства, которыми потчует этот врач, слезть с них будет, мягко говоря, сложновато.

Если вас все-таки направят к психиатру в вышеуказанный ПНД, то, прежде чем пойти туда, сто раз подумайте (если будете находиться в здравом уме), прежде чем переступить порог этого заведения. Ведь, заводя там карточку пациента, вас автоматически ставят на учет, и данные о том, что вы состоите на учете в ПНД, становятся видны многим нежелательным «зрителям». Так, например, при попытке устройства на приличную работу, имеющую серьезную службу безопасности, вы будете иметь все шансы на отказ без объяснения причин. А о правах на вождение автомобиля даже не стоит и мечтать.

В чем отличие психотерапевта от психиатра

Автор: admin

21.09.2014 22:57 -

У вас может возникнуть резонный вопрос: «Да какой же нормальный человек пойдет к психиатру?». На самом деле были такие истории, когда врач-психотерапевт (хочется верить, что таких единицы), который при лечении не выполнял своего основного предназначения, а просто на протяжении многих месяцев кормил организм пациента антидепрессантами и транквилизаторами, затем просто отказался вести такого пациента дальше и отправил к психиатру со словами: «Ничем помочь больше не могу». И что такому пациенту оставалось делать, когда привыкание к лекарствам уже состоялось, а грамотного выхода из этой ситуации не было? Идти к психиатру, забыв о предосторожностях. А нужно было просто найти хорошего психотерапевта!

Чтобы понять, тому ли врачу вы доверяете свое здоровье, а то и судьбу, помните: психотерапевт без бесед – это не психотерапевт!

Будьте здоровы, и дай Бог, чтобы данная информация носила лишь познавательный характер, чтобы вам никогда не потребовалась помощь ни одного из этих врачей!

Автор - **Ольга Слесарчук**

[Источник](#)