

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Kiedy do psychiatry, a kiedy do psychologa

**Bezenność, niemożność odczuwania radości, poprawianie nastroju za pomocą używek, ataki paniki, nadmierna podejrzliwość, apatia, wybuchy gniewu i złości, problemy z koncentracją... To jedne z licznych objawów, które warto skonsultować ze specjalistą: psychiatrą i/lub psychologiem. Specjaliści apelują, by nie zwlekać z udaniem się po pomoc. Kryzys psychiczny może dotknąć każdego.**

WHO prognozuje, że w najbliższych latach problemy psychiczne będą największym wyzwaniem zdrowotnym społeczeństw. Kilka lat temu stwierdzono w badaniu EZOP-1, przeprowadzonym na próbie 10 tysięcy mieszkańców Polski w wieku 18-64 lata, że u niemal jednej piątej choć raz zdiagnozowano zaburzenie psychiczne z grupy 18 (obejmującej m.in. depresję, schizofrenię, zaburzenia lękowe, uzależnienie od substancji psychoaktywnej itp.). 10 proc. badanych borykało się z nerwicą. Wyniki kolejnej edycji tego badania są obecnie opracowywane. Jednocześnie, w związku z pandemią, naukowcy szacują, że rozpowszechnienie problemów psychicznych będzie większe niż poprzednio.

Jest wiele sytuacji życiowych, w których psycholog lub psychiatra może nam pomóc, kiedy sami nie dajemy już rady: nagła utrata pracy, śmierć bliskiej osoby, odejście partnera, choroba w rodzinie, rozwód, przemoc ze strony bliskich czy obcych osób.

- Często przychodzą do mnie osoby, które wychowywały się w rodzinie dysfunkcyjnej, na przykład z problemem alkoholowym. Źródeł swoich problemów czy trudności w życiu dorosłym dostrzegają w nieprzepracowanym dzieciństwie. Ale też bardzo częste są różnego rodzaju trudności w relacji partnerskiej, problemy wychowawcze w kontaktach z dziećmi lub chęć nauczenia się skutecznej komunikacji - mówi psycholog Martyna Zagajewska z Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia.

Utarło się, że do psychologa idziemy wygadać się na kozetce, a do psychiatry - po tabletki. I choć o psychiatrze myślimy częściej w kontekście depresji, zaburzeń lękowych czy innych zaburzeń psychicznych, to jednak także ten specjalista pomoże, gdy mamy po prostu obniżony nastrój, brak energii lub wycofujemy się z życia społecznego.

- Zawsze tłumaczę, że do psychiatry należy się zgłosić zawsze, kiedy mamy jakieś wątpliwości co do swojego zdrowia psychicznego, kiedy coś powoduje nasze cierpienie, utrudnia normalne funkcjonowanie. On zdecyduje, czy jest powód do leczenia - mówi psychiatra Aleksandra Pięta z Poradni Zdrowia Psychicznego Harmonia.

Jej zdaniem warto wybrać się na taką wizytę - w najlepszym wypadku okaże się, że możemy być spokojni, bo wszystko jest w porządku.

Do psychiatry można się zgłaszać nie tylko w sytuacji podejrzenia poważnych zaburzeń psychicznych, ale także w sytuacjach życiowych, w których nie dajemy rady, takich jak zmiana pracy i związany z tym stres, rozstanie z partnerem czy śmierć w rodzinie. Jeżeli lekarz oceni, że większą korzyść przyniesie konsultacja psychologiczna, na pewno odeśle pacjenta do psychologa. Taka współpraca specjalistów często daje zresztą najlepsze efekty, pozwala bowiem na całościową ocenę stanu zdrowia i daje możliwość łączenia metod leczenia - terapii psychologicznej z farmakoterapią. Udowodniono przy tym, że na przykład leki przeciwdepresyjne są bardziej skuteczne, kiedy farmakoterapia jest wsparta psychoterapią.

Psychiatra może chcieć skonsultować swojego pacjenta u psychologa także wtedy, kiedy podejrzewa lub stwierdza zaburzenia adaptacyjne albo osobowości.

## **Jak przygotować się do wizyty u psychiatry i psychologa**

Zazwyczaj konsultacja u psychologa czy psychiatry to nie spontaniczna decyzja, lecz zamierzenie, z którym pacjent „nosi się” przez jakiś czas. Zdaniem Aleksandry Pięty warto wtedy poobserwować siebie i spisać wszystko, co budzi niepokój, a także pytania, które przyszedł pacjent chciałby zadać psychologowi czy psychiatrze. Odradza natomiast poszukiwanie w internecie diagnozy choroby na

podstawie zaobserwowanych objawów - diagnozę zdecydowanie lepiej poznać bezpośrednio od specjalisty.

- Robienie wcześniej notatek nie jest konieczne, ale pomaga, bo w trakcie wizyty zazwyczaj dużo się dzieje i coś może umknąć. Proszę się nie obawiać - nie jest to źle odbierane przez lekarza. Jeśli pomaga pacjentowi przełamać stres związany z wizytą, rozpocząć spotkanie, to tylko usprawnia wizytę i pracę. Zdarzyło mi się kiedyś, że pacjent przyszedł, usiadł na krześle, wyciągnął kartkę i powiedział: „Tu jest wszystko zapisane”. I to też jest w porządku - jeśli pacjent czuje się z tym komfortowo, ma poczucie, że poruszył tematy, na których mu zależało i wszystko jest wyjaśnione - nie widzę problemu - tłumaczy.

Psychiatra jest lekarzem, a zatem na wizytę do niego warto także zabrać aktualne (z ostatniego roku) badania krwi, badania obrazowe (np. rezonans czy tomografię) czy opinię po konsultacji u innego specjalisty.

- To, jak funkcjonuje nasza psychika, jest ściśle powiązane z tym, jak się ma nasze ciało. Poza tym to może być istotne, gdy konieczne jest zastosowanie leczenia - musimy wiedzieć, w jakim stanie zdrowia jest pacjent. Te informacje mogą też być istotne przy dobieraniu farmakoterapii - muszę wiedzieć, jakie pacjent zażywa leki, by nie spowodować interakcji - dodaje lekarka.

Jej zdaniem, nie warto jednak wykonywać badań na zapas - chodzi o to, by zabrać te, które posiadamy. Jeśli lekarz uzna, że przydałyby się jeszcze inne, zleci je podczas wizyty.

Wybierając się do psychologa dobrze jest przede wszystkim przemyśleć sobie powód takiej wizyty i zagadnienia do omówienia.

- Ja zaczynam terapię od pytania: „Co pana/panią do mnie sprowadza?” albo „W czym mogę pomóc?”. Dopytuję też, czy jego obecność jest wynikiem decyzji podjętej w ostatniej chwili, czy rozważał to od dłuższego czasu, czego ostatnio doświadczał, z jakimi trudnościami się mierzył w ostatnim czasie, czy ma jakieś dolegliwości, niepokojące objawy - opowiada psycholog Martyna Zagajewska.

## **Nie obawiaj się. Psycholog i psychiatra nie będzie oceniał**

Obawa przed oceną przez terapeutę/lekarza często zniechęca pacjentów do wizyty u psychologa czy psychiatry. Niepotrzebnie.

- Rozumiem obawy pacjentów, bo faktycznie w trakcie spotkania często padają pytania, które w ich odczuciu służą ocenie ich wyborów życiowych, na przykład: czy brał jakieś substancje psychoaktywne, ile pije alkoholu, w jakim związku żyje itd. To wszystko wykorzystujemy jednak w kompletnie innym celu: po prostu musimy poznać pacjenta, zobaczyć, jak funkcjonuje w różnych sferach życia. Liczyć się może wszystko. Bo jeżeli stosował jakieś substancje psychoaktywne, to wiem, że pewno nie mogę zastosować u niego pewnych leków, albo może powinienam rozpatrywać jakieś inne kategorie rozpoznania. Jeśli wiem, że ma sieć wsparcia wśród bliskich, inaczej prowadzę terapię niż wtedy, gdy wiem, że jest samotny. Ale zapewniam, że my nie oceniamy! A poza tym, naprawdę ciężko jest zrobić na psychiatrze wrażenie ilością wypitego alkoholu czy popełnieniem jakiegoś przestępstwa - zapewnia lekarka.

Ani psycholog, ani psychiatra nie są od wystawiania cenzurek.

- Nie mam myśli w stylu: „Trzeba było rzucić palenie 10 lat temu”, albo: „Trzeba było nie wychodzić za mąż za tego człowieka”. Ja potrzebuję tych informacji, by trafnie ocenić stan psychiczny mojego

pacjenta i postawić trafną diagnozę - podkreśla terapeutka.

## **Mity o psychoterapii**

Dość często podczas psychoterapii pacjenci pytają: „Czy pani już wszystko o mnie wie?”.

- Jako psycholog jestem przygotowana, by zadawać właściwe pytania. Istotna jest też mowa ciała oraz sygnały, jakie pacjent wysyła między słowami, ale nie mam rentgena w oczach, nie umiem czytać w myślach. Warto też podkreślić, że obowiązuje mnie zasada poufności, więc wszystkie informacje, które zostaną przekazane specjalście, pozostaną w gabinecie. Z tej tajemnicy może mnie zwolnić jedynie sąd. Mówię o tym, bo pacjenci często mają wątpliwości czy na pewno tak jest - zapewnia psycholog.

Specjaliści namawiają też, aby nie zwlekać zbyt długo z wizytą.

- Pamiętajmy, że nieleczona depresja powoduje większe zmiany strukturalne w mózgu, które przekładają się na trudności w leczeniu oraz na większe ryzyko nawrotów, nie wspominając już o ryzyku samobójstwa, które jest nieodłącznym elementem depresji i wielu chorób psychicznych - podkreśla psychiatra.

## **Jak pomóc bliskiemu, który nie chce iść do psychiatry czy psychologa**

Nie można się umówić za pacjenta, który nie zgadza się na konsultację do specjalisty - lekarz nie ma prawo diagnozować zaocznie lub bez zgody pacjenta. Czy to znaczy, że nic nie możemy zrobić?

- Jeśli bardzo nam zależy, możemy umówić się na wizytę psychoedukacyjną w swoim imieniu, by dowiedzieć się, co może odczuwać pacjent, jak można mu pomóc, jak go wspierać - mówi psychiatra.

Dodaje, że osobie, która cierpi, trzeba dać wyraźny znak, że może na nas liczyć. Nie warto jednak stosować argumentów typu: „Jesteś chory, zacznij się leczyć”, „Zrób coś ze sobą”, „Weź się w garść”. To tylko pogorszy sytuację - wzbudzi dodatkowe poczucie winy. Lepiej skupić się na pozytywnych komunikatach i działaniu. Jeśli widzimy, że chory sam nie da rady umówić się na wizytę, możemy maksymalnie mu to ułatwić, wyręczyć go w niektórych kwestiach.

- Możemy znaleźć lekarza lub kilku lekarzy i powiedzieć: „Słuchaj, znalazłam dobrego specjalistę, ale może wolisz panią, przygotowałam ci listę takich, którzy mają dobre opinie, zajmują się takimi problemami jak twoje. Gdybyś chciał mogę ci pomóc umówić wizytę, przyjmuje w czwartek, czy miałbyś wtedy czas?”. Chodzi o to, by wyręczyć tę osobę w takich czynnościach, zaoferować podwiezienie, zaproponować, że poczekamy pod gabinetem lub jeśli sobie życzy, wejść z nim do gabinetu. Ta osoba musi czuć, że ją w tym wszystkim wspieramy, ale jednocześnie mieć poczucie, że to jest jednak jej decyzja - doradza specjalistka.

Jeśli jednak widzimy, że nasz bliski jest w takim kryzysie psychicznym, że chce targnąć się na swoje życie albo zagraża życiu czy zdrowiu innych osób, nie wahajmy się jednak nawet z wezwaniem pogotowia.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30391.html>



09-09-2024

## Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

### **Partnerzy**