

Kiedy warto skorzystać z pomocy psychologa?

Aby odpowiedzieć na to pytanie, na początku warto określić kim tak naprawdę jest psycholog... Chociaż świadomość społeczna w kwestii problemów psychicznych i ich leczenia zwiększa się, w dalszym ciągu zawody psychologa, psychoterapeuty i psychiatry są mylone.

Psychiatra to lekarz, który ukończył specjalizację z psychiatrii, zajmuje się diagnozą i leczeniem chorób i zaburzeń psychicznych, przepisuje odpowiednie leki, może konsultować pacjentów na innych oddziałach specjalistycznych, skierować do psychologa lub psychoterapeuty, bądź sam psychoterapię prowadzić (jeśli posiada odpowiednie kwalifikacje). Psychiatra może również udzielić Ci wsparcia, wyjaśnić na czym polega Twoje zaburzenie i w jaki sposób działają leki.

Psychoterapeuta można zostać po ukończeniu studiów wyższych (najczęściej ten obszar pracy wybierają absolwenci studiów humanistycznych lub medycznych: psychologii, psychiatrii, filozofii, pedagogiki lub socjologii) i specjalistycznego szkolenia podyplomowego - zazwyczaj 4-letniego kończącego się egzaminem certyfikacyjnym. Podczas szkolenia należy zaliczyć część zajęć teoretyczno-praktycznych, odbyć staż kliniczny, przejść własną psychoterapię i poddawać pracę regularnej superwizji. Psychoterapeuci działają w różnych nurtach, najbardziej powszechne są: poznawczo-behawioralny, psychodynamiczny, systemowy, które różnią sposobami pracy z pacjentem. Najczęściej nie wystarcza jedno spotkanie z psychoterapeutą - pacjenci umawiają się na cykl spotkań, który może trwać kilka tygodni, lub nawet kilka lat. Psychoterapeuta zajmie się przepracowaniem z Tobą nasilających się problemów i trudności wywołujących zaburzenia psychiczne i somatyczne, to czy będzie mógł przepisać leki zależy od jego wykształcenia.

Psycholog to osoba, która ukończyła jednolite studia magisterskie na kierunku psychologia, podczas studiów zdobywa się wiedzę z zakresu różnych obszarów. Najczęściej psycholog postrzegany jest przez pryzmat specjalności klinicznej - czyli diagnozy psychologicznej i udzielania pomocy psychologicznej. Warto pamiętać, że nie każdy psycholog się tym zajmuje. Studenci podczas nauki wybierają ścieżkę specjalizacyjną - poza specjalnością kliniczną mogą wybrać np. psychologię zarządzania i marketingu, specjalizację z psychologii społecznej, sportu, zdrowia itd. Warto pamiętać o tym, że nie każdy psycholog jest psychoterapeutą. Psycholog nie może wypisywać recept, ponieważ nie jest lekarzem, w swojej pracy powinien uwzględniać wartości zawarte w Kodeksie etycznym - obowiązuje go więc tajemnica zawodowa (wyjątek stanowi zagrożenie zdrowia i życia Twojego lub innych osób oraz zgłoszenie nadużycia seksualnego). Miejmy na uwadze, że psycholog nie zmienia nikogo (za zmianę odpowiedzialna jest osoba zgłaszająca się na konsultację) - może natomiast uświadomić mechanizmy działania, wesprzeć w trudnych sytuacjach i rozterkach. W trosce o Twoje dobro psycholog nie będzie rozwiązywał problemów za Ciebie, może pomóc w badaniu problemów i istniejących rozwiązań oraz towarzyszyć w podejmowaniu autonomicznych decyzji. Metody, jakimi pracuje psycholog to: rozmowa, obserwacja, metody testowe.

Przypominam, iż bieżącego roku szkolnego w naszej szkole istnieje możliwość rozmowy z psychologiem w sali nr 014 na parterze, harmonogram dyżurów znajduje się na drzwiach sali, na tablicy przy pokoju nauczycielskim obok podziału godzin oraz na stronie internetowej szkoły.

Kiedy zatem warto udać się do psychologa szkolnego?

- Jeśli masz problem w relacjach z innymi
- Jeśli doświadczasz przemocy
- Jeśli nie radzisz sobie ze stresem
- Jeśli zauważasz u siebie problemy natury emocjonalnej (masz obniżony nastrój, trudności w kontroli emocji)
- Jeśli masz trudności z koncentracją i nauką
- Jeśli masz problemy ze snem, apetytem, mobilizacją do działania
- Jeśli nie wiesz jak poradzić sobie z daną sytuacją, stoisz przed trudnym wyborem
- Jeśli chcesz dowiedzieć się o sobie czegoś więcej i rozwijać swój potencjał
- Jeśli zastanawiasz się, czy temat o którym myślisz nadaje się na rozmowę z psychologiem :)

Technikum im. J. Piłsudskiego w Brzesku

Gabinet otwarty jest dla każdego ucznia, jeśli tylko potrzebujesz rozmowy – zapraszam. Warto pamiętać, że psycholog szkolny nie prowadzi terapii długoterminowej, ale w razie potrzeby wskazuje miejsce, gdzie można szukać dalszej pomocy.