

Psycholog... nie taki straszny, jak go malują

Wokół pomocy psychologicznej krąży wiele mitów. Prawdopodobnie wiele z nich bierze się z lęku i niewiedzy przed spotkaniem z psychologiem. Często osoby, które zdecydowały się skorzystać z pomocy psychologa, przyznają, że trudno było im przyjść, jednak są zadowolone, że podjęły taką decyzję. Niestety dla wielu jest to bariera nie do pokonania, co skutkuje tym, że pozostają sami ze sobą ze swoimi trudnościami przez co nie mogą czerpać przyjemności z życia codziennego. Powszechnie jest to, że osoby korzystające z pomocy psychologa lub psychoterapeuty często utrzymują ten fakt w tajemnicy przed najbliższym otoczeniem. Dlaczego tak się dzieje? Cóż... żyjemy w kulturze, gdzie korzystanie z pomocy psychologicznej wiąże się z oceną otoczenia taką, jak: „wariat”, „psychiczny”, „nienormalny”. Dodatkowym utrudnieniem może być fakt, że klienci często obawiają się oceny ze strony psychologa, że będzie oceniał jego wybory, krytykował, moralizował lub opowiadał innym o naszych problemach. Jednak warto wiedzieć, że zgodnie z kodeksem etycznym psycholog jest zobowiązany do zachowania tajemnicy zawodowej oraz bezstronności i obiektywizmu, a jego praca polega na podążaniu za klientem oraz towarzyszeniu mu w procesie zmiany, wspieraniu, akceptacji, motywowaniu i docenianiu jego mocnych stron. Profesjonalny psycholog/psychoterapeuta ma świadomość tego, jak trudne może być podjęcie decyzji o korzystaniu z jego usług i będzie dążył do tego, aby klient w tej relacji czuł się bezpiecznie oraz, aby miał odpowiednie warunki do tego, żeby spokojnie pracować nad rozwiązaniem swojej trudności.

Warto zaznaczyć, że psychologowie oraz psychoterapeuci bardzo często sami korzystają z wsparcia psychologicznego, większość szkół psychoterapeutycznych wymaga ukończenia własnej psychoterapii przed otrzymaniem dyplomu.

Dla wielu osób korzystanie z pomocy psychologa jest równoznaczne z poczuciem bezradności i słabości. Są to osoby, które mają przekonanie, że powinny same sobie poradzić ze wszystkim, a korzystanie z pomocy jest równoznaczne z okazaniem słabości. Uważam, że jest dokładnie odwrotnie, oznaką siły i odwagi jest, kiedy człowiek jest w stanie sam przed sobą przyznać, że sobie nie radzi i potrzebuje pomocy. W takich sytuacjach warto, aby ktoś bezstronny spojrział na naszą sprawę z innej perspektywy. To często pomaga.

Kto jest kim i jakie są jego kompetencje?

Psycholog to osoba, która ukończyła studia psychologiczne. Może zajmować się poradnictwem, udzielać wsparcia, diagnozować (np. w poradniach psychologiczno-pedagogicznych, punktach informacyjno-konsultacyjnych, ośrodkach interwencji kryzysowej) lub opiniować (np. dla sądu). W swojej pracy może korzystać z testów psychologicznych. Do psychologa można zgłaszać się w sytuacjach: kiedy zawodzą dotychczasowe sposoby radzenia sobie z problemami, trudności wychowawczych, problemów w związkach, kiedy czujesz, że chcesz coś zmienić, kiedy źle się czujesz sam ze sobą, potrzebujesz pokierowania, masz trudności, o której nie masz z kim porozmawiać, kiedy zmagasz się z żalobą.

Psycholog może kierować klientów do innych profesjonalistów, np. do psychiatry, psychoterapeuty lub innego specjalisty (np. ds. uzależnień, przemocy, doradcy zawodowego).

Psychoterapeuta to osoba posiadająca wykształcenie wyższe oraz ukończoną szkołę psychoterapii w wybranym nurcie. Praca psychoterapeutyczna jest głębsza niż praca z psychologiem, a jej celem jest lepsze rozumienie siebie, przepracowanie własnych trudnych

doświadczeń oraz poznanie nowych sposobów na radzenie sobie w trudnych sytuacjach. Psychoterapeuta to „lekarz duszy”.

Głównym narzędziem psychologa i psychoterapeuty jest rozmowa ukierunkowana na klienta.

Psychiatra to osoba, która ukończyła studia medyczne i zrobiła specjalizację z zakresu psychiatrii. Lekarz psychiatra leczy przede wszystkim lekami, diagnozuje zaburzenia i problemy i choroby psychiczne takie, jak: depresja, nerwica, schizofrenia, zaburzenia osobowości, zaburzenia odżywiania. Jak każdy lekarz może wystawić zwolnienie.

Magdalena Grelus-Ochman