Душевное состояние человека напрямую влияет на качество его жизни. Человеческая психика, так же как и физическое тело, подвержена различным болезням. Если заболевает какой-либо орган тела, человек знает, к какому врачу необходимо обратиться, чтобы получить квалифицированное лечение. А когда возникают проблемы психологического характера, многие люди теряются, не зная, к кому обратиться за помощью. Психолог, психиатр, психотерапевт… Разнообразие специальностей многих ставит в тупик. Давайте разберемся, что представляет собой каждый из перечисленных специалистов, и каким видом деятельности занимается.

**Кто такой психолог?**

Психологом называется специалист, занимающийся изучением особенностей человеческой психики. Он не имеет медицинского образования, а только гуманитарное. Психолог от психотерапевта отличается тем, что он не занимается диагностикой и лечением психических расстройств, а работает только со здоровыми людьми, которые попали в трудную жизненную ситуацию и не знают, как из нее выбраться.

Психолог не может ставить диагнозы и назначать лекарственные препараты. В своей работе он использует словесные методы воздействия, проводит тестирование, помогает человеку разобраться со своими проблемами, установить причину их возникновения и найти выход.

Специалист подобного рода оказывает помощь в решении личностных и социальных конфликтов, преодолении возрастных, супружеских, семейных кризисов, воспитании и обучении детей, поиске своего места в жизни и т. д. Обратиться к психологу может любой человек, попавший в затруднительную ситуацию или запутавшийся в своих проблемах.

**Кто такой психиатр?**

Психиатр – это врач, получивший диплом о высшем медицинском образовании по специальности «психиатрия». Специалист такого рода разбирается в органическом и биохимическом строении человеческой психики, знает причины и механизмы развития тех или иных психических заболеваний, может отличать норму от патологии.

Психиатр может консультировать как здоровых людей, так и пациентов, страдающих психическими расстройствами разной степени тяжести, начиная от легкой депрессии, неврозов и заканчивая серьезными заболеваниями, такими, как шизофрения, психозы, слабоумие и пр.

Психиатр имеет квалификацию, позволяющую ему ставить диагнозы и назначать медикаментозное лечение. Также он может проводить медицинское освидетельствование и давать соответствующее заключение.

Такой специалист, как психиатр-нарколог занимается лечением людей, страдающих алкоголизмом, и наркозависимых людей.

Если больной с психическими отклонениями социально опасен, врач-психиатр имеет право отправить его на принудительное лечение. Представители некоторых профессий обязаны проходить регулярный профосмотр у психиатра.

**Кто такой психотерапевт?**

Психотерапевт – это специалист, имеющий высшее медицинское образование и прошедший соответствующее обучение в сфере психотерапии. Психотерапевт и психиатр, в отличие от психолога, имеют медицинское образование.

Психотерапевт, также как и психолог, помогает людям в поиске причин и решений проблем, однако его сфера деятельности более широка. Он может диагностировать и лечить эмоциональные и личностные расстройства легкой и средней степени тяжести, депрессивные и невротические заболевания, фобии. Врач-психотерапевт работает также с пациентами, имеющими пограничные психические состояния (тревожно-фобические расстройства, депрессия, соматоформная вегетативная дисфункция, нарушения сна неорганической природы, нарушения пищевого поведения и др.). Лечение пациентов с тяжелыми психическими отклонениями не входит в сферу деятельности психотерапевта (этим занимается психиатр).

Основным методом, который специалист подобного рода использует в работе, является словесная терапия и различные психотерапевтические методики, которые нередко дают очень хорошие результаты. Кроме этого, психотерапевт может назначать своим пациентам лекарственные препараты (антидепрессанты, транквилизаторы), чтобы снять тревожность, убрать страхи, стабилизировать настроение.

**К кому обратиться за помощью?**

Разобравшись, чем отличаются друг от друга психолог, психиатр и психотерапевт, человек сможет понять, к какому специалисту ему следует обратиться с теми или иными проблемами.

Если человек испытывает трудности в общении с членами семьи или коллегами по работе, не удовлетворен собой и своей жизнью, хочет найти цель в жизни, разобраться со своими внутренними конфликтами, понять самого себя и окружающих, раскрыть свои способности или найти выход из сложной жизненной ситуации, ему поможет психолог.

Человек, страдающий депрессией или невротическими расстройствами, подвергающийся паническим атакам, тревожности, испытывающий разнообразные страхи, фобии, навязчивые мысли, переживший тяжелое эмоциональное потрясение или стресс, преследуемый суицидальными мыслями должен искать помощи у психотерапевта.

Если же больной неадекватно себя ведет, испытывает слуховые или зрительные галлюцинации, у чего наблюдаются частые и резкие перепады настроения, истерические припадки, его преследуют навязчивые страхи или бредовые идеи, он становится чрезмерно подозрительным или агрессивным, предпринимает попытки суицида, ему стоит обратиться к психиатру.

Если больной не способен адекватно воспринимать действительность или не может объективно оценить свое состояние, обратиться за консультацией к специалисту могут его родственники.

Человеческая психика – это тонкий механизм, требующий бережного обращения. Поэтому относиться к своему психическому здоровью нужно так же внимательно, как и к физическому.