



Kas ir psihologs, psihiatrs, psihoterapeits?

Psihologs ir speciālists ar augstāko izglītību psiholoģijas zinātnē. Psihologi pārvalda zināšanas par cilvēka uzvedības modeļiem, domāšanas veidu, attiecībām ar citiem cilvēkiem. Psihologs strādā ar psihiski veselīgiem cilvēkiem - klientiem, sniedzot tiem konsultācijas un palīdzot cilvēkiem izprast grūtības, to rašanās iemeslus un mehānismus, meklēt jaunus risinājuma veidus, apzināties savas stipras puses un resursus, saprast savas dzīves mērķus un vēlmes. Psihologs grūtību risināšanas procesā palīdz cilvēkam atklāt un izmantot paša iekšējos resursus.

Psihiatrs ir profesionālis ar augstāko medicīnisko izglītību, kurš specializējies psihiatrijā. Viņš uzstādā diagnozes un ārstē cilvēkus - pacientus, kuriem ir psihiskas saslimšanas, nozīmējot medikamentozu ārstēšanu.

Psihoterapeits ir speciālists ar augstāko medicīnas vai psihologa izglītību, kuram ir papildus izglītība kāda psihoterapijas virzienā. Psihoterapija ir ilgstošs process, jo pārmaiņas cilvēka personībā notiek ļoti lēnām. Pie psihoterapeita vērts pieteikties tad, ja cilvēks vairākkārt pamana, ka atkārto vienas un tās pašas kļūdas un vēlas ko mainīt šajā „apburtajā lokā”, nevar izveidot ilgstošas tuvas attiecības ar citiem cilvēkiem, slikti jūtas pats ar sevi u.c.

Kā palīdz psihologs?

Psihologs sniedz cilvēkiem individuālās konsultācijas, kā arī strādā ar grupām. Strādājot ar klientiem psihologs:

- Uzklauša un cenšas uztvert klienta teikto no viņa skatpunkta, nenosodot
- Gatavs sarunai par klienta nodomiem, centieniem, iecerēm
- Cenšas izprast klienta domas, emocijas un vēlmes, arī tās, kurus klientam ne vienmēr izdodas pateikt
- Sniedz emocionālu atbalstu
- Palīdz klientam atrast sevī resursus
- Palīdz risināt un pieņemt sarežģītus lēmumus
- Konsultē klienta valodā
- Sniedz nepieciešamo informāciju

Psihologs savā darbā ievēro **konfidencialitātes** principu attiecībā pret klientu un viņa sniegto informāciju, izņemot gadījumus, ja klients apdraud savu vai citu dzīvību vai veselību.

Ko psihologs nedara:

- Nenosaka diagnozes un nenožīmē zāles
- Nedod vienīgo pareizo padomu
- Nerīkojas un nerisina problēmas klienta vietā