

- Давайте разграничим:  
психиатр, психотерапевт  
и психолог - что это за  
специалисты и кто чем за-  
нимается?

- Психиатр и психотерапевт  
- специальности медицинские.  
Психиатр - это врач, прошед-  
ший ординатуру по специаль-  
ности «психиатрия». Он лечит  
психические расстройства,  
которые внесены в междуна-  
родный классификатор бо-  
лезней. Кстати, мы предпо-  
читаем говорить не «болезнь»,  
а «расстройство», чтобы не  
стигматизировать людей, и  
стараемся наших пациентов  
на этом уровне беречь.

Так вот, в этом классифи-  
каторе гигантское количе-  
ство заболеваний. Есть в том  
числе «неврастения» - это  
когда обычный раздражитель  
кажется сверхпороговым. На-  
пример, привычный свет лам-  
почки вдруг становится для  
человека пронзительным, стук  
каблуков по коридору - оглу-  
шительным. Все раздражает,  
человек чувствует себя устав-  
шим, возникают проблемы  
со сном. Я уверен, такое или  
похожее состояние наблюдали  
у себя 90% трудоспособного  
населения.

Есть и иные состояния, ко-  
торые также предмет работы  
психиатра, - это и депрессия,  
и расстройство волевой сфе-  
ры, и еще много чего. Врач  
назначает фармпрепараты, на-  
блюдает за пациентом в дина-  
мике и корректирует лечение.

Психотерапевт - тоже спе-  
циалист с медицинским об-  
разованием, но в основном  
лечит пациентов не медика-  
ментозно. Однако он не может  
заниматься с людьми, имею-  
щими тяжелые расстройства.  
Например, в остром периоде  
шизофрении психотерапевт  
только навредит пациенту. Но  
вот на этапе выздоровления  
может заниматься с таким че-  
ловеком вполне успешно.

Психологом может быть и  
специалист с немедицинским  
образованием, он занимает-  
ся исследованием личности,  
отклонениями от нормы (не  
расстройствами). Психолог не  
может назначать или отменять  
препараты, он «не лезет в ме-  
дицину».

**- Как человеку, да еще и в  
психологически непростом  
состоянии, разобраться, к  
какому специалисту обра-  
титься?**

- Неважно, к кому в пер-  
вую очередь пойдет клиент.  
Важно, чтобы каждый спе-  
циалист знал свое место и  
роль в лечении и коррекции  
состояния. Например, если



# МЕДСПРАВКА

Амурское здравоохранение, инновации в медицине и сохранение здоровья амурчан - спецпроект подготовлен совместно с медиками Приамурья и при поддержке Амурской государственной медицинской академии.



## Гигиена души: помощь для амурчан

**Депрессии, внутренние конфликты и желание выговориться все чаще приводят амурчан к «душевным» специалистам. Психотерапевт, ассистент кафедры психиатрии, неврологии и наркологии Амурской медакадемии Александр Агарков рассказал о том, что обращений к психологам, психотерапевтам и психиатрам стало гораздо больше, и в последние пять лет конкуренция в этой отрасли серьезно выросла.**



человек приходит к психоло-  
гу, и тот видит, что проблема  
более глубокая, то он должен  
передать своего клиента  
далее, психотерапевту или  
даже психиатру, который,  
возможно, уже подключит  
лекарственную терапию. В  
моей практике были случаи,  
когда психолог рекомендовал  
не принимать те препараты,

которые назначил врач. Это  
приводит к тяжелым послед-  
ствиям, так как рушатся все  
алгоритмы и модели взаимо-  
действия.

**- В последние несколько  
лет людей, проявляющих  
интерес к изучению пси-  
хологии, стало очень мно-  
го. Они проходят курсы и  
занимаются психологией**

**Большинство людей в современном мире подвержены депрессиям. Чем более человек интеллектуально развит, чем больше у него социальных контактов и выше шансы приобрести психосоматическое или другое расстройство невротического спектра. Число обращений россиян к психологам и психотерапевтам в 2022 году увеличилось в 7 раз. Эксперты объясняют это повышением уровня тревожности и депрессивными тенденциями.**

**профессионально. Как вы  
можете оценить это?**

- Да, многие сейчас начали  
изучать психологию и ушли  
работать в эту сферу. Я сам  
после специализации по пси-  
хотерапии непрерывно учился  
одному из направлений - геш-  
тальт-терапии. В нашей группе  
из десяти человек врачом по  
образованию и специализа-  
ции был один я. Психологи,  
музыкант, врач УЗИ, бизнес-  
леди, риэлтор - все эти люди  
изучали довольно глубоко  
гештальт-терапию. Но другой  
вопрос - если все они пойдут  
в практику и будут пробовать  
помогать людям, то как они эту  
будут делать? В самом этом  
факте, интересе и насыщении  
рынка услуг, нет ничего пло-  
хого. Но тут важно, чтобы не  
было спекуляции на проблеме,  
должен быть системный и на-  
учный подход.

**- В обществе запрос на  
работу психологов стал  
выше?**

- Это так. В целом произо-  
шло снижение стигматизации  
нашей помощи, людям стало  
не страшно. Если раньше все,  
что касалось «психо-помо-  
щи», было покрыто тайной, и  
люди стремились отогнать от  
себя эти мысли или всячески  
скрывали свои контакты со  
специалистами, то сейчас  
наши клиенты вполне откры-  
ты и относятся к этому, как к  
обычному визиту к стомато-  
логу или парикмахеру. Они  
знают, что мы не ставим на  
учет, не госпитализируем.  
Хотя, конечно, бывают ис-  
ключения. Вот, например,  
недавно по телефону ко мне  
записывался мужчина, и по  
его запросу я начал понимать,  
что сначала необходимо об-  
следование в условиях ста-  
ционара. Я ему это объяснил,  
он сам госпитализировался  
и сообщил об этом. Конечно,  
если я вижу, что моя психо-  
терапия пока не поможет, а  
только усугубит положение,

то рекомендую обратиться к  
психиатру.

**- Работа психиатра, пси-  
хотерапевта связана с боль-  
шой эмоциональной на-  
грузкой. Как избежать вы-  
горания?**

- Каждый психотерапевт  
должен иметь своего психоте-  
рапевта. Он должен сам при-  
ходить на прием в здоровом  
состоянии. У психотерапевта  
есть часы личной терапии  
для восстановления и реше-  
ния своих проблем. Потому  
что нагрузка действительно  
высокая. Например, прием  
психотерапевта длится 50 ми-  
нут, это сложная контактная  
работа, большое количество  
доверия и душевного кон-  
такта. Необходимо сберечь  
пациента и сформировать  
ощущение безопасности в  
этом контакте - вот основное  
правило работы психотера-  
певта.

**- Есть мнение, что в со-  
временном мире поход к  
психологу или психотера-  
певту - это элемент личной  
гигиены. Вы с этим соглас-  
ны?**

- На сто процентов. Гиги-  
еной психического здоровья  
тоже нужно заниматься. Ко-  
нечно, лучше регулярно и с  
одним и тем же специалистом,  
которому вы доверяете.

**- В вашей сфере высо-  
кая конкуренция? Есть ли  
статастика, сколько сейчас  
работают в Приамурье пси-  
хологов, психотерапевтов и  
психиатров?**

- Точной статистики по  
количеству специалистов нет. Но  
могу сказать, что конкуренция  
ощущимая, она стала такой  
лет пять назад. Это хорошо.  
Конкуренция - это совер-  
шенствование специалистов и  
более качественная помощь  
населению.

**Эльвира ОВЕРЧЕНКО.**

Фото пресс-службы Амурской ГМА.