

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

- Психиатр и психотерапевт - специальности медицинские. Психиатр - это врач, прошедший ординатуру по специальности «психиатрия». Он лечит психические расстройства, которые внесены в международный классификатор болезней. Кстати, мы предпочитаем говорить не «болезнь», а «расстройство», чтобы не стигматизировать людей, и стараемся наших пациентов на этом уровне беречь.

Так вот, в этом классификаторе гигантское количество заболеваний. Есть в том числе «неврастения» - это когда обычный раздражитель кажется сверхпороговым. Например, привычный свет лампы вдруг становится для человека пронзительным, стук каблучков по коридору - оглушительным. Все раздражает, человек чувствует себя уставшим, возникают проблемы со сном. Я уверен, такое или похожее состояние наблюдали у себя 90% трудоспособного населения.

Есть и иные состояния, которые также предмет работы психиатра, - это и депрессия, и расстройство волевой сферы, и еще много чего. Врач назначает фармпрепараты, наблюдает за пациентом в динамике и корректирует лечение.

Психотерапевт - тоже специалист с медицинским образованием, но в основном лечит пациентов не медикаментозно. Однако он не может заниматься с людьми, имеющими тяжелые расстройства. Например, в остром периоде шизофрении психотерапевт только навредит пациенту. Но вот на этапе выздоровления может заниматься с таким человеком вполне успешно.

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

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

- Неважно, к кому в первую очередь пойдет клиент. Важно, чтобы каждый специалист 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 «душевному» специалистам. Психотерапевт, ассистент кафедры психиатрии, нервных болезней 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 психологу, и тот видит, что проблема более глубокая, то он должен передать своего клиента дальше, 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 последствиям, так как рушатся все алгоритмы и модели взаимодействия.

- В последние несколько лет людей, проявляющих интерес к изучению психологии, стало очень много. Они проходят курсы и занимаются психологией

профессионально. Как вы можете оценить это?

- Да, многие сейчас начали изучать психологию и ушли работать в эту сферу. Я сам после специализации по психотерапии непрерывно учился одному из направлений - гештальт-терапии. В нашей группе из десяти человек врачом по образованию и специализации 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 плохого. Но тут важно, чтобы не было спекуляции на проблеме, должен быть системный и научный подход.

- В обществе запрос на работу психологов стал выше?

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

то рекомендую обратиться к психиатру.

- Работа психиатра, психотерапевта связана с большой эмоциональной нагрузкой. Как избежать выгорания?

- Каждый психотерапевт должен иметь своего психотерапевта. Он должен сам приходиться на прием в здоровом состоянии. У психотерапевта есть часы личной терапии для восстановления и решения своих проблем. Потому что нагрузка действительно высокая. Например, прием психотерапевта длится 50 минут, это сложная контактная работа, большое количество доверия и душевного контакта. Необходимо сберечь пациента и сформировать ощущение безопасности в этом контакте - вот основное правило работы психотерапевта.

- Есть мнение, что в современном мире поход к психологу или психотерапевту - это элемент личной гигиены. Вы с этим согласны?

- На сто процентов. Гигиеной психического здоровья тоже нужно заниматься. Конечно, лучше регулярно и с одним и тем же специалистом, которому вы доверяете.

- В вашей сфере высокая конкуренция? Есть ли статистика, сколько сейчас работают в Приамурье психологов, психотерапевтов и психиатров?

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

Эльвира ОВЕРЧЕНКО.

Фото пресс-службы Амурской ГМА.

Большинство людей в современном мире подвержены депрессиям. Чем более человек интеллектуально развит, тем 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.