

# Психолог, психотерапевт чи психіатр: як зрозуміти, який фахівець вам потрібен?

Війна багатьом показала, що психічний стан може впливати на наше життя й самопочуття так само, як і фізична травма чи хвороба. Відчувати тривогу, страх, сум, злість — цілком нормально. І так само нормально — звертатися по допомогу, щоб впоратися з цими почуттями.

Але до кого краще звертатися? Психолог, психотерапевт, психіатр — як зрозуміти, кого обрати саме у своєму випадку?



**Психолог** – працює з психологічними проблемами здорових людей.

**Психіатр** – лікує медично психічні захворювання.

**Психотерапевт** – лікує немедикаментозними методами.

## Коли звертатися до психолога?

Якщо вам потрібна емоційна підтримка, спілкування, але ваш стан не заважає вам жити повноцінним життям.

Психолог не визначає діагноз і не призначає медикаментозне лікування.

## Коли звертатися до психотерапевта?

Якщо ви переживаєте емоційні коливання чи життєві труднощі, помітили у себе симптоми психічних розладів або маєте вже діагностований психічний розлад і хочете покращити якість життя.

Психотерапевт лікує людину немедикаментозно, за допомогою методів психотерапії: тобто через спілкування та спеціальні техніки.

## Коли звертатися до психіатра?

Якщо ви маєте важкий стан, пригнічений настрій чи важкі переживання, високий рівень тривоги, що тривають понад 2 тижні.

Психіатр має вищу медичну освіту, може визначати діагноз і призначати медикаментозне лікування.