

Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

08. 09. 2011.

## КОМЕ СЕ ОБРАТИТИ ЗА ПОМОЋ КАДА ИМАТЕ ПРОБЛЕМЕ У ЖИВОТУ



Живот сваког од нас је процес у коме се стално развијамо. Тај развој некада буде заустављен услед препрека које некад успешно превазилазимо, али чешће то нисмо у стању да урадимо сами. Обраћамо се пријатељима, рођацима за помоћ, али нема помака. Помислимо да бисмо могли да се обратимо за помоћ неком стручном лицу – лекару, психологу, психијатру, свештенику, али некако нам је нелагодно – мислимо да то ипак можемо сами, или да ће временом све проћи, а некад нас је и стид од тога шта ће други мислити. Али проблеме не пролазе, напротив нагомилавају се и почињемо да се осећамо

безвољно, раздражљиво, преплашено, напето. И тада имамо осећај да се стално вртимо у круг и да нема излаза, да нам је таква судбина. Проналазимо безброј разлога да ништа не предузмемо и доводимо себе до стања крајње исцрпљености, а симптоми су све израженији и тежи.

Оно што вам могу предложити је да чим почнете тако да се осећате треба да се обратите стручном лицу за помоћ. Проблеме ћете много лакше решити на самом почетку него касније.

Можда ћете се упитати коме да се обратите? Пре свега потребно је да разјаснимо неке за-

блуде. Код нас постоји мишљење да су психолог, психијатар и психотерапеут исте врсте занимања које има три различита назива.

Прво ћу објаснити у чему је разлика између психолога и психијатра. Психолози и психијатри имају сасвим различито образовање, психолози су завршили студије психологије док су психијатри завршили студије медицине и након тога специјализацију из психијатрије. Дакле, психијатри су лекари, а психолози нису. Психијатри раде у медицинским установама и преписују лекове, успостављају медицинске дијагнозе, задужени су за лечење душевних болесника и пацијената који пате од различитих врста психичких тегоба.

Психолози не морају да раде у медицинским установама. Често раде и у школама, индустрији обдаништима и пружају психолошку помоћ особама које имају неке психичке сметње. Психолози не постављају медицинске дијагнозе и не преписују лекове већ се искључиво баве спровођењем психолошких третмана што укључује интервју са клијентима, психолошко тестирање, психолошко саветовање и примену различитих психолошких техника. Осим тога све је већи ангажман психолога у области људских ресурса где је обим послова проширен и на селекцију и развој кадрова, побољшање међуљудских односа и тд.

Психотерапеути могу бити и психолози и психијатри, и стручњаци из других области хуманистичких наука (педагози, андрагози, дефектолози итд) који су поред свог основног образовања завршили неку од специјалистичких едукација за неку врсту психотерапије. Ова едукација се

може обавити тек након стицања факултетске дипломе и траје од 4-6 година што зависи од психотерапијског модалитета и након тога се добија диплома да сте сертифицирани психотерапеут. Ово је врло битно да знате, јер се многи представљају као психотерапеути, а то заправо нису. Значи нису сви психолози и психијатри уједно и психотерапеути, то су само они који су завршили одређене едукације.

### Шта је уствари психотерапија?

Психотерапија је процес који се одвија између терапеута и клијента или групе људи. Састоји се од низа техника које имају за циљ да доведу до бољег функционисања клијента у различитим областима живота. Тако долази до значајних промена како на нивоу понашања, тако и у међуљудским односима што за последицу има јачање самопоуздања, осећање задовољства сопственим животом и уопште вођење једног квалитетнијег живота. Често клијенти имају доживљај да се



никада више не могу вратити на старо.

Мој мото у раду је да свако има потенцијале које често не препознаје. Кроз терапеутски рад откривате сопствене потенцијале који доводе до вашег бољег функционисања и тако постижемо дубље промене у личности.

Надам се да сам успела да вам мало појасним ствари. Ако имате проблема процените ко може да вам помогне и обратите му се за помоћ. Али никако немојте узимати лекове на своју руку већ се обратите лекару, а у овом случају неуропсихијатру. Упамтите следеће - Ни психолог, ни психотерапеут (уколико није лекар) вам не могу преписати терапију. Оно што могу да ураде је да вам на основу симптома које имате предложу да се обратите лекару.

У наредним бројевима писаћу о темама које вам могу бити интересанте – о постављању и остваривању циљева, о стресу, депресији, фобијама, и начинима да их превазиђете. Наравно било би лепо да се и ви мени обратите кажете које теме вас интересују. Надам се да ћемо лепо сарађивати. Напокон ми смо ту због вас.



Телефон:

066 234 777

Email:

cecazivkovic@sezampro.rs