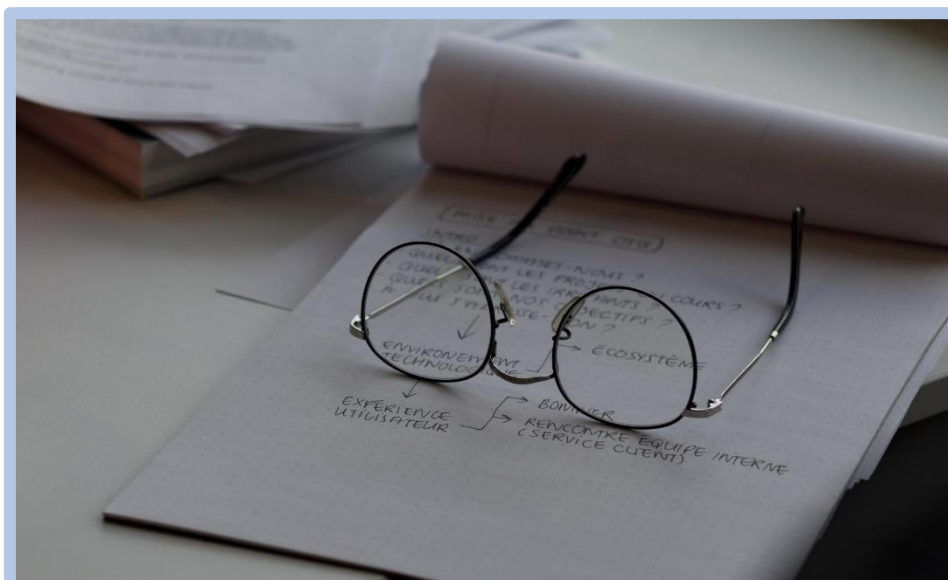


Ο ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ

είναι ιατρός, δηλαδή η επιστημονική κατάρτιση του είναι βασισμένα στη κλασική ιατρική και τη ψυχιατρική, δηλαδή την νευρολογία του εγκεφάλου. Ως αποτέλεσμα, η ψυχιατρική αξιολόγηση βασίζεται στη γνώση της λειτουργίας του ανθρώπινου εγκεφάλου και της ανατομίας του σώματος και η θεραπεία που προσφέρει η ψυχιατρική προσέγγιση είναι βασισμένη στο ιατρικό / βιολογικό μοντέλο.

Ο ψυχίατρος παρατηρεί τα κλινικά συμπτώματα που παρεκκλίνουν από αυτό που θεωρείται ένας "φυσιολογικός εγκέφαλος" και μία "φυσιολογική συμπεριφορά" βάση του Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου των Ψυχικών Διαταραχών (DSM). Ως μέσο θεραπείας, ο ψυχίατρος χορηγεί φάρμακα ειδικά σχεδιασμένα να ελέγξουν (μέσω της αλλαγής της νευροχημείας του εγκεφάλου) τα συμπτώματα αυτά και έτσι βοηθά τους ασθενείς να επιστρέψουν σε ένα "νορμάλ εύρος" εγκεφαλικής λειτουργίας και συμπεριφοράς. Τα οφέλη της φαρμακολογικής θεραπείας συνήθως εμφανίζονται άμεσα (από λίγες ημέρες μέχρι περίπου δύο εβδομάδες). Η διάρκεια της θεραπείας καθώς και η σταδιακή διακοπή της θα πρέπει να αξιολογείται αυστηρά σε συνεργασία με το ψυχίατρο. Η φαρμακοθεραπεία είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στον έλεγχο οξέων συμπτωμάτων, όμως τα οφέλη της έχουν τη τάση να είναι μόνο βραχυπρόθεσμα εάν χρησιμοποιείται μόνη της - χωρίς τη ταυτόχρονη ψυχοθεραπεία. Οι άνθρωποι που χρησιμοποιούν για μεγάλα χρονικά διαστήματα φαρμακολογική θεραπεία, συχνά έχουν τη τάση να υποβιβάζουν τα ζητήματά τους σε σωματικά συμπτώματα και ενοχλήσεις και αμελούν να αναπτύξουν μία βαθύτερη επίγνωση των ψυχολογικών τους ανησυχιών. Ως αποτέλεσμα παρουσιάζουν αυξημένη προδιάθεση υποτροπής σε μελλοντικές ψυχοπιεστικές περιόδους.



Σπουδές:

Ένας ψυχίατρος έχει πτυχίο πρώτα από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου (6 χρόνια) και στη συνέχεια έχει ειδικευτεί (για άλλα 5 χρόνια) στην Ψυχιατρική. Αποκτά την Άδεια Άσκησης στην Ψυχιατρική ειδικότητα μετά από επιτυχείς εξετάσεις στην έδρα της Ψυχιατρικής, της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου. Στη συνέχεια χρειάζεται και άδεια από την τοπική Νομαρχία. Η ελάχιστη χρονική διάρκεια σπουδών του ψυχίατρου, είναι λοιπόν συνολικά, 11 πανεπιστημιακά χρόνια.



Ποιες θεραπείες χρησιμοποιούν οι Ψυχίατροι;

Οι ψυχίατροι χρησιμοποιούν μια ποικιλία θεραπειών συνδυαστικά όπως ψυχοθεραπεία, φάρμακα, ψυχοκοινωνικές παρεμβάσεις και άλλες θεραπείες, ανάλογα με τις ανάγκες κάθε ασθενούς.

Η φαρμακευτική αγωγή σε ψυχιατρικές νόσους είναι εξίσου σημαντική με τα φάρμακα σε σωματικές νόσους όπως η αρτηριακή πίεση και ο διαβήτης. Είναι σημαντικό οποιεσδήποτε αλλαγές να τις συζητάτε με τον γιατρό σας. Οι ασθενείς με μακροχρόνια φαρμακευτική αγωγή θα πρέπει να συναντώνται περιοδικά με τον ψυχίατρο τους για να παρακολουθούν την αποτελεσματικότητα του φαρμάκου και τυχόν πιθανές παρενέργειες.

Η ψυχοθεραπεία, που μερικές φορές ονομάζεται θεραπεία ομιλίας, είναι μια θεραπεία που περιλαμβάνει μια συνομιλία μεταξύ ενός θεραπευτή και ενός ασθενούς. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία μιας ποικιλίας ψυχικών διαταραχών και συναισθηματικών δυσκολιών. Ο στόχος της ψυχοθεραπείας είναι

Χαρακτηριστικά καλού ψυχιάτρου:

Στις μέρες μας είναι αρκετά δύσκολο να βρει κάποιος έναν καλό ψυχίατρο. Ο ψυχίατρος πρέπει να:

- ακούει ενεργά και να είναι παρατηρητικός
- είναι συμπονετικός
- έχει εύρος γνώσεων
- είναι πρόθυμος να εκπαιδεύει τους ασθενείς και τις οικογένειές τους για τις νόσους και την θεραπευτική τους αντιμετώπιση

να βοηθήσει, ώστε ο ασθενής να μπορεί να λειτουργεί καλύτερα. Ανάλογα με την έκταση του προβλήματος, η θεραπεία μπορεί να διαρκέσει λίγες μόνο συνεδρίες για μία ή δύο εβδομάδες ή μπορεί να χρειαστούν πολλές συνεδρίες για μια περίοδο μηνών.

Ταπεινότητα:

Ένας ταπεινός ψυχίατρος πρέπει να γνωρίζει ότι η διάγνωση μιας ψυχικής νόσου είναι κάτι που εμπεριέχει υποκειμενικότητα καθώς δεν υπάρχει ένα διαγνωστικό τεστ ή μια εξέταση απεικόνισης που να επιβεβαιώνει την διάγνωση. Αυτή η συνειδητοποίηση διαμορφώνει τη συμπεριφορά του και παρόλο που παρακολουθεί έναν ασθενή καιρό, η διάγνωση μπορεί να αλλάξει αν εμφανιστούν

Ένας ταπεινός ψυχίατρος πρέπει να είναι πρόθυμος να σκεφτεί την πιθανότητα ότι όλες οι θεραπείες δεν ταιριάζουν σε κάθε ασθενή. Η ταπεινότητα δείχνει τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζει ο ψυχίατρος τον ασθενή, ακόμη και όταν είναι στη χειρότερη φάση της ψυχικής του ασθένειας. Ο ψυχίατρος πάνω από όλα είναι άνθρωπος. Ανεξάρτητα με το γενετικό του υπόβαθρο, την κοινωνική και οικονομική του κατάσταση είναι ένας άνθρωπος και θα μπορούσε και ο ίδιος να αντιμετωπίσει οποιαδήποτε νόσο όπως οι ασθενείς του.

Τίποτα δεν είναι πιο επικίνδυνο από ένα γιατρό που σκέφτεται ότι κρατά το μυστικό για την ψυχική σας υγεία, που είναι πεπεισμένος ότι ξέρει κάθε νέα εξέλιξη στο πεδίο της ψυχιατρικής ή που νομίζει ότι η ιατρική δεν έχει αλλάξει τα τελευταία 20 χρόνια. Φυσικά και η ταπεινότητα δεν είναι κάτι που διδάσκεται στο πανεπιστήμιο. Όταν ένας ψυχίατρος αναγνωρίζει ότι δεν ξέρει κάποια πληροφορία αλλά είναι πρόθυμος να ψάξει, αυτό δείχνει ότι ακούει ενεργά το άτομο που βρίσκεται απέναντί του και μπορεί να μάθει κάτι από αυτό.

Ο καλός ψυχίατρος ξεχωρίζει από τους τρόπους του, τον τρόπο επικοινωνίας και τις μεθόδους που χρησιμοποιεί.

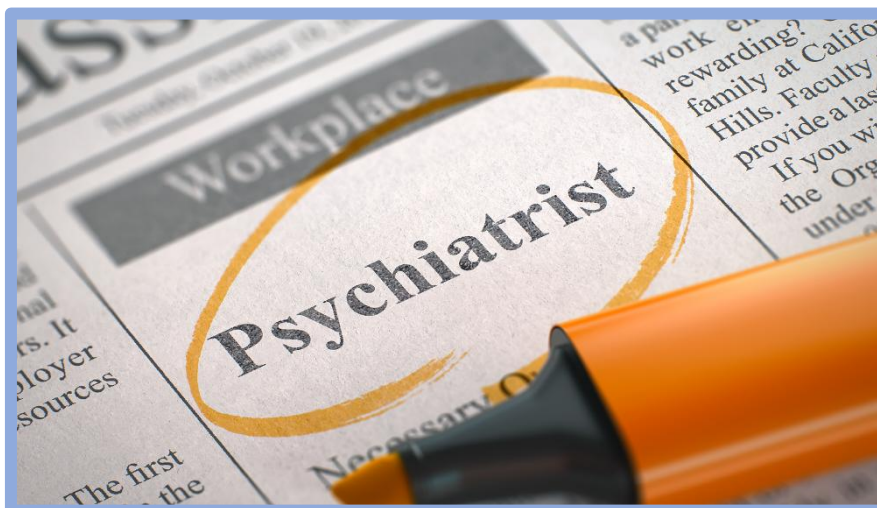
Ένας κακός ψυχίατρος θα ακούσει τα συμπτώματά σας και στη συνέχεια θα σας δώσει μια συνταγή με φάρμακα και θα σας προσφέρει ένα δείγμα που κατά τύχη έχει στο συρτάρι του. Αυτό είναι απολύτως λάθος. Η θεραπεία σχεδιάζεται ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ασθενή και όχι με βάση τα δωρεάν δείγματα.

Χρόνος:

Ένας καλός ψυχίατρος θα αφιερώσει χρόνο για να σας ακούσει. Τα ψυχικά νοσήματα είναι στις περισσότερες περιπτώσεις πολύπλοκα και χρειάζεται χρόνος για να μπορέσετε να αναλύσετε όλα τα συμπτώματα, τις απορίες και τις σκέψεις σας. Ο ψυχίατρος από την πλευρά του θα σας κάνει μια σειρά ερωτήσεων για το ιστορικό σας ή για τις πιθανές θεραπείες που έχετε δοκιμάσει. Αν λοιπόν το ραντεβού σας έχει διάρκεια δέκα λεπτά τότε σίγουρα θα έχετε αμφιβολίες.

Αναγνώριση υποκείμενων νοσημάτων:

Ένας καλός ψυχίατρος είναι σωστό να στέλνει τους ασθενείς να κάνουν μια σειρά εργαστηριακών εξετάσεων πριν γίνει η διάγνωση μιας ψυχικής νόσου και χορηγηθεί θεραπεία. Πρέπει να ερευνά όλους τους πιθανούς παράγοντες που μπορεί να συνυπάρχουν όπως η ανεπάρκεια της βιταμίνης D ή ο υποθυρεοειδισμός που παίζουν ρόλο σε ασθενείς με κατάθλιψη και χρειάζεται να γίνει αξιολόγηση όλων των συμπτωμάτων του ασθενή.



Συνεργασία με άλλους γιατρούς:

Ένας αποτελεσματικός ψυχίατρος είναι καλό να αναγνωρίζει όλα τα συμπτώματα που συμβάλλουν σε μια νόσο, και αν κάτι τον απασχολεί μπορεί να σας παραπέμψει σε έναν άλλο γιατρό με άλλη ειδικότητα. Σίγουρα θα μπορεί να σας προτείνει εξαιρετικούς ψυχοθεραπευτές.

Οι αποτελεσματικοί γιατροί κάθε ειδικότητας γνωρίζουν άλλους γιατρούς με τους οποίους ανταλλάσσουν ιδέες, στρατηγικές και πρακτικές. Ένας καλός ψυχίατρος ζητά τη συμβουλή άλλων γιατρών. Μπορεί να ζητήσει μια δεύτερη ή και μία τρίτη γνώμη για μια δύσκολη περίπτωση, ή να κάνει έρευνα για να δει πως αντιμετωπίζεται το συγκεκριμένο πρόβλημα πρακτικά. Ιδανικά ο ψυχίατρος

συνεργάζεται με ένα πανεπιστήμιο και μπορεί να ωφεληθεί από την έρευνα που γίνεται εκεί, αλλά και από τη διαθέσιμη γνώση και εμπειρία.

Ολιστική προσέγγιση:

Ένας καλός ψυχίατρος θα ρωτήσει τον ασθενή του για το εάν κοιμάται καλά, για την διατροφή του, αν ασκείται και αν νιώθει στρες κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες. Θα ρωτήσει για τις σχέσεις στη ζωή σας και το υποστηρικτικό σας σύστημα. Η ανακούφιση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και του άγχους μπορεί να περιλαμβάνει τεχνικές όπως η γιόγκα, η φωτοθεραπεία, οι βαθιές αναπνοές και η ψυχοθεραπεία. Ανάλογα με τις δυνατότητες του κάθε ασθενή ο ψυχίατρος θα προτείνει ένα ανάλογο πρόγραμμα ανάρρωσης.

Προσιτός:

Ένας καλός ψυχίατρος θα σας δώσει τον αριθμό του τηλεφώνου του και αν είναι απασχολημένος θα σας καλέσει αυτός πίσω. Μπορείτε να του στείλετε ένα email με ερωτήσεις και να σας απαντήσει μέσα στην ημέρα.

Ενημερωμένο αρχείο:

Αν επισκέπτεστε έναν ψυχίατρο που δεν κρατά σημειώσεις στη διάρκεια του ραντεβού σας και σας ζητά να του υπενθυμίσετε τα φάρμακα που παίρνετε τότε αυτό δεν είναι καλό σημάδι. Φανταστείτε κάποιον που έχει κατάθλιψη και δεν μπορεί να θυμηθεί ούτε που έχει παρκάρει το αυτοκίνητό του, πόσο άβολα θα αισθανθεί αν τον ρωτήσει κάτι τέτοιο ο ψυχίατρος. Ένας καλός ψυχίατρος κρατά αρχείο και πλήρες ιστορικό με τα συμπτώματα και τα φάρμακα που λαμβάνετε.



Δίνει ελπίδα:

Ένας καλός ψυχίατρος πρέπει να δίνει ελπίδα στους ασθενείς του. Αυτή είναι η πιο σημαντική δουλειά, επειδή ένα απελπισμένο άτομο δεν έχει το κίνητρο να πάρει τα φάρμακα του ή να συνεχίσει την παρακολούθηση. Ένας αποτελεσματικός γιατρός δεν δίνει παράλογες υποσχέσεις, αλλά πρέπει να επικροτεί την πρόοδο και να επιβραβεύει την προσπάθεια του ασθενή.

Γνώσεις:

Υπάρχουν πολλά αλληλεπικαλυπτόμενα συμπτώματα μεταξύ των ψυχιατρικών διαταραχών. Για παράδειγμα η απόσπαση της προσοχής μπορεί να είναι σημάδι κάποιας αναπτυξιακής διαταραχής, υπομανίας, μανίας, κατάθλιψης, ψύχωσης, κατάχρησης ουσιών, αγχώδους διαταραχής, διαταραχής προσωπικότητας ή θα μπορούσε να υπάρχει χωρίς ένα άτομο να έχει κάποια ψυχική διαταραχή. Ένας ψυχίατρος πρέπει να έχει τις γνώσεις, την κατάρτιση, την εμπειρία ή ακόμη και το ένστικτο για να καταλάβει τι συμβαίνει με τον ασθενή.

Το ίδιο ισχύει και για την θεραπεία. Οι γνώσεις σημαίνουν ότι ο ψυχίατρος μπορεί να προτείνει θεραπευτικές λύσεις (φαρμακευτική αγωγή, ψυχοθεραπεία) και να τις χρησιμοποιήσει ανάλογα με το νόσημα του ασθενή. Αν κάτι δεν το γνωρίζει πρέπει να είναι πρόθυμος να το μάθει. Ένας ψυχίατρος πρέπει να ξέρει τα πιθανά οφέλη και τους κινδύνους, αλλά και τους περιορισμούς που προκύπτουν από την φαρμακευτική αγωγή, την ψυχοθεραπεία, τις μεθόδους εναλλακτικής ιατρικής και των αλλαγών στον τρόπο ζωής. Θα πρέπει να ξέρει τις θεραπείες που ενδείκνυνται για κάθε νόσημα.

PSYCHIATRY

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ ψυχολόγου και ψυχιάτρου:

Μέχρι σήμερα, υπάρχουν ακόμα πολλοί άνθρωποι που συγχέουν συχνά την ψυχολογία με την ψυχιατρική. Παρόλο που πρόκειται για ειδικότητες με κοινά σημεία, πρέπει να σημειωθεί ότι το καθένα έχει τα δικά του χαρακτηριστικά και διαφορές:

- Ο ψυχολόγος είναι υπεύθυνος για τη μελέτη της συμπεριφοράς ή της συμπεριφοράς του ατόμου, ενώ ο ψυχίατρος στοχεύει στη διάγνωση και αντιμετωπίζουν διάφορες ψυχικές διαταραχές από τις οποίες μπορεί να υποφέρουν οι άνθρωποι.
- Μια άλλη σημαντική διαφορά οφείλεται στο γεγονός ότι ο ψυχίατρος μπορεί να συνταγογραφήσει διάφορα φάρμακα στους ασθενείς του όταν θεραπεύει διάφορα ψυχικά προβλήματα. Αντι αυτού, ο ψυχολόγος δεν μπορεί να συνταγογραφήσει φάρμακα και μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις γνώσεις σας μόνο όταν θεραπεύετε τους ασθενείς σας.
- Αν και είναι δύο διαφορετικά επαγγέλματα, μπορούν να αλληλοσυμπληρώνονται αφού ο ασθενής μπορεί να χρειαστεί θεραπεία για να ανακατευθύνει τη συμπεριφορά του και φάρμακα για να είναι σε θέση να θεραπεύσει κάθε είδους ψυχική διαταραχή που μπορεί να υποφέρετε.

Εν ολίγοις, η ψυχιατρική είναι ένας τομέας που σήμερα έχει πολλές δυνατότητες σε σχέση με τις ευκαιρίες εργασίας. Το μεγάλο πρόβλημα με την ψυχιατρική είναι ότι δεν είναι πτυχίο πανεπιστημίου, αλλά ειδικότητας στην Ιατρική. Επομένως, για να είστε ψυχίατρος, πρέπει πρώτα να ολοκληρώσετε το πτυχίο στην Ιατρική.

Ο ψυχίατρος δεν φτάνει να είναι μόνο επιστήμονας. Η σκέτη τεχνική κατάρτιση στις ψυχικές παθήσεις και τα ψυχιατρικά φάρμακα, δεν αρκεί για να βοηθήσει τον ψυχικά ασθενή. Γιατί ο ψυχικά ασθενής δεν είναι ποτέ μία ταμπέλα από ένα σύγγραμμα Ψυχιατρικής, αλλά είναι μια προσωπικότητα σε θέση άμυνας απέναντι στον έξω κόσμο.

Ο ψυχίατρος δεν είναι καλλιτέχνης. Δεν ασχολείται με την τέρψη του ασθενούς, ούτε αποζητά το χειροκρότημα, ούτε το θαυμασμό του, αλλά χαίρεται κρυφά και καμαρώνει και στηρίζει τις επιτυχημένες προσπάθειές του, να ξεπεράσει τις δυσκολίες που είχε όταν χτύπησε την πόρτα του, ζητώντας βοήθεια.

Ο ψυχίατρος δεν είναι εκπαιδευτικός. Θα χρειαστεί όμως να μάθει στον ασθενή του νέες λύσεις, μεθόδους και δρόμους, για να διαβεί τα αδιέξοδα της ζωής του. Δεν θα του υποδείξει όμως ποια κατεύθυνση να πάρει, ούτε θα τον ακολουθήσει στις επιλογές του. Ο κάθε ασθενής είναι υπεύθυνος για την πορεία της ζωής του και πρέπει να την διαλέξει ελεύθερα και αβίαστα. Δεν υπάρχουν βαθμολογία και εξετάσεις, στο δρόμο της ζωής.

Ο ψυχίατρος δεν είναι δικαστής. Θα βοηθήσει όμως τον ασθενή του να κρίνει ο ίδιος μόνος του, τις ενέργειες που έχει κάνει στο παρελθόν ή σκέφτεται να κάνει στο μέλλον. Θα βοηθήσει όμως στην τήρηση της ουδετερότητας και της αντικειμενικότητας σε αυτήν την κριτική διαδικασία του ασθενούς, σταματώντας τον κάθε φορά που ο ασθενής του δείχνει υπερβολική αυστηρότητα κατηγορώντας τον εαυτό του ή υπερβολική ανευθυνότητα απέναντι στις πράξεις του.

Ο ψυχίατρος δεν είναι πολιτικός για να δείξει το σωστό δρόμο στους ασθενείς του. Θα τους αφήσει να τον επιλέξουν μόνοι τους, με γνώμονα την μέγιστη ωφέλεια και απόλαυση για τη ζωή τους.

Ο ψυχίατρος δεν εργάζεται με γνώμονα το στεγνό κοινωνικό όφελος. Πρωτίστως τον ενδιαφέρει το «εσύ ζήν» του ασθενούς του, ακόμα και αν αυτό σημαίνει στο μέλλον, τη ρήξη του ασθενούς με τις όποιες κοινωνικές δομές τον καταπίεζαν. Ο ψυχίατρος δεν γίνεται ποτέ υποχείριο της οποιας μορφής εξουσίας, που μειώνει την ψυχική ευεξία του ασθενούς του.

Ο ψυχίατρος δεν είναι ούτε αναρχικός. Σκέφτεται πάντα ποιες κοινωνικές δομές ή ομάδες μπορούν να βοηθήσουν να ενταχθεί ο ασθενής του, σε ένα κλίμα ασφάλειας και απόλαυσης στην καθημερινή ζωή του. Η σωστή οργάνωση της προσωπικής ζωής του ασθενούς του, έχει υψηλή προτεραιότητα στο έργο του.

Ο ψυχίατρος δεν είναι φιλόσοφος. Ενδιαφέρεται πολύ για τα επιτεύγματα της ανθρώπινης νόησης σε όλους τους κλάδους, αλλά δεν ξεχνάει ποτέ ότι είναι γιατρός. Αυτό σημαίνει ότι δεν έχει το δικαίωμα να χάσει τον καιρό του ασθενούς του σε νόθο φιλοσοφικό προβληματισμό, γιατί ο νόθος προβληματισμός γεννά και νόθα προβλήματα. Σε αντίθεση με τους φιλόσοφους, πρέπει να λύσει ένα-ένα, πρακτικά και γρήγορα, όλα ή έστω τα περισσότερα από τα προβλήματα που βασανίζουν τον άνθρωπο που ζητάει τη βοήθειά του.