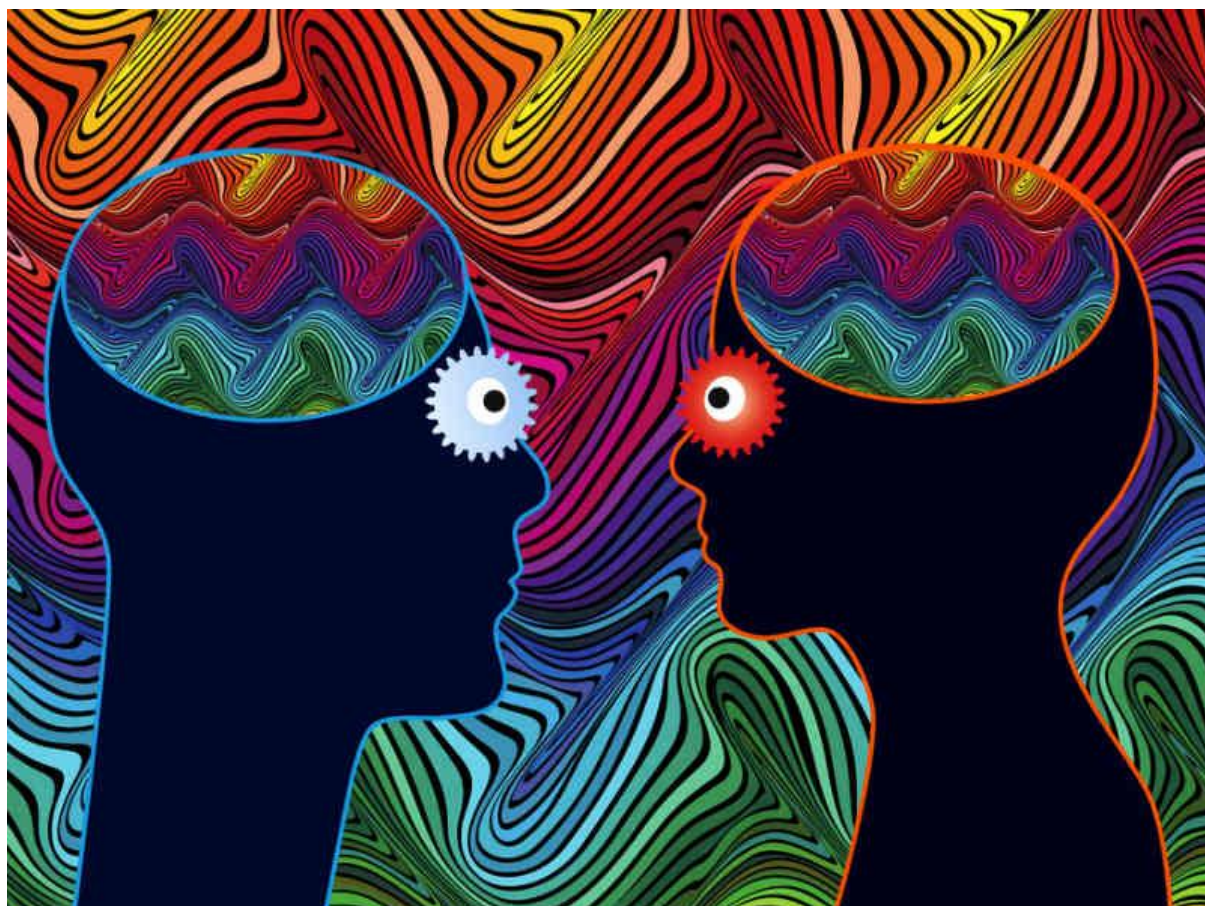


ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ

Ένα επάγγελμα που βοηθάει την ψυχική υγεία



Χρυσούλα Γ.

Εργαστήριο Δεξιότητων - Γ'1

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ;

- ❖ Η ψυχιατρική είναι ο κλάδος της ιατρικής που εστιάζει στη διάγνωση, τη θεραπεία και την πρόληψη ψυχικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών διαταραχών.
- ❖ Ένας ψυχίατρος είναι ένας γιατρός που ειδικεύεται στη ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένων των διαταραχών χρήσης ουσιών. Αυτό σημαίνει ότι ένας ψυχίατρος μπορεί να αποκλείσει τα φυσικά αίτια για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει κάποιος. Έχει γνώση και ικανότητα να αξιολογήσει τόσο τις ψυχικές όσο και τις σωματικές πτυχές των ψυχολογικών προβλημάτων.



Πως καταλαβαίνει κάποιος ότι χρειάζεται να επισκεφθεί ψυχίατρο;

Οι άνθρωποι αναζητούν ψυχιατρική βοήθεια για πολλούς λόγους. Τα προβλήματα μπορεί να είναι ξαφνικά, όπως:

- ❖ κρίσεις πανικού
- ❖ σκέψεις αυτοκτονίας ή
- ❖ αϋπνία

Ή μπορεί να είναι πιο μακροπρόθεσμα, όπως:

- ❖ τα συναισθήματα της θλίψης
- ❖ της απελπισίας ή
- ❖ της ανησυχίας

προκαλώντας δυσκολίες στην καθημερινή ζωή, σχέσεις και επαγγελματική ζωή. Πολλές φορές, τα άτομα ζητάνε βοήθεια μετά από προτροπή φίλων και συγγενών. Συχνά το άτομο μπορεί να σκεφτεί ότι «πρέπει να είναι δυνατός», «θα περάσει μόνο του» ή θα το «αντιμετωπίσει μόνος του». Πολλά συμπτώματα ενδεχομένως, να περάσουν και μόνα τους, αλλά πολλές φορές αυτό μπορεί να πάρει πολύ καιρό και να έχει καταστροφικές συνέπειες για το ίδιο το άτομο και τους γύρω του.

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 οποιοσδήποτε αλλαγές να συζητούνται με τον γιατρό του ατόμου. 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.

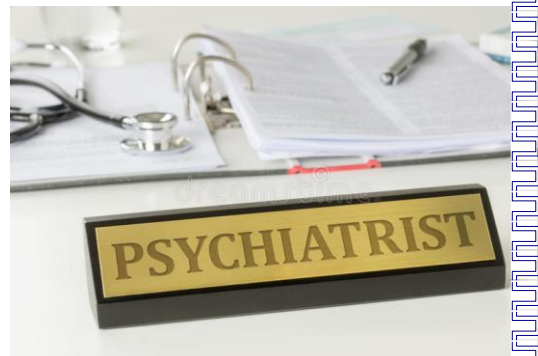
Η ψυχοθεραπεία, που μερικές φορές ονομάζεται θεραπεία ομιλίας, είναι μια θεραπεία που περιλαμβάνει μια συνομιλία μεταξύ ενός θεραπευτή και ενός ασθενούς. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία μιας ποικιλίας ψυχικών διαταραχών και συναισθηματικών δυσκολιών. Ο στόχος της ψυχοθεραπείας είναι να βοηθήσει,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



ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ, ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ, ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ: ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ:

Ο ψυχίατρος μπορεί να αντιμετωπίσει όλο το φάσμα των ψυχικών διαταραχών, από τις πιο ήπιες έως τις πιο σοβαρές. Ο ψυχίατρος είναι γιατρός και μπορεί να διαγιγνώσκει ποιες περιπτώσεις ψυχικών διαταραχών είναι επείγουσες, σε ποιες είναι απαραίτητη η συνταγογράφηση φαρμάκων, σε ποιες περιπτώσεις θα μπορούσαν να βοηθήσουν και εκείνες στις οποίες δεν χρειάζονται.



Επιπλέον, έχοντας μία σφαιρική γνώση για τη λειτουργία του ανθρώπινου σώματος και για τις διαταραχές του, μπορεί να διαγνώσει ή να υποπτευθεί την πιθανή οργανική αιτία μιας ψυχικής διαταραχής και να παραπέμψει τον ενδιαφερόμενο στις κατάλληλες ιατρικές εξετάσεις. Ο ψυχίατρος έχει επίσης την απαραίτητη κατάρτιση και το νομικό δικαίωμα να συνταγογραφήσει φάρμακα.

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ:

Μπορεί να αναλάβει την υποστήριξη ανθρώπων με ήπιες ψυχικές διαταραχές ή με θέματα που δεν συνιστούν καν ψυχικές διαταραχές, καθώς και να συνδράμει στην αντιμετώπιση σοβαρών ψυχικών διαταραχών σε συνεργασία με κάποιον ψυχίατρο.



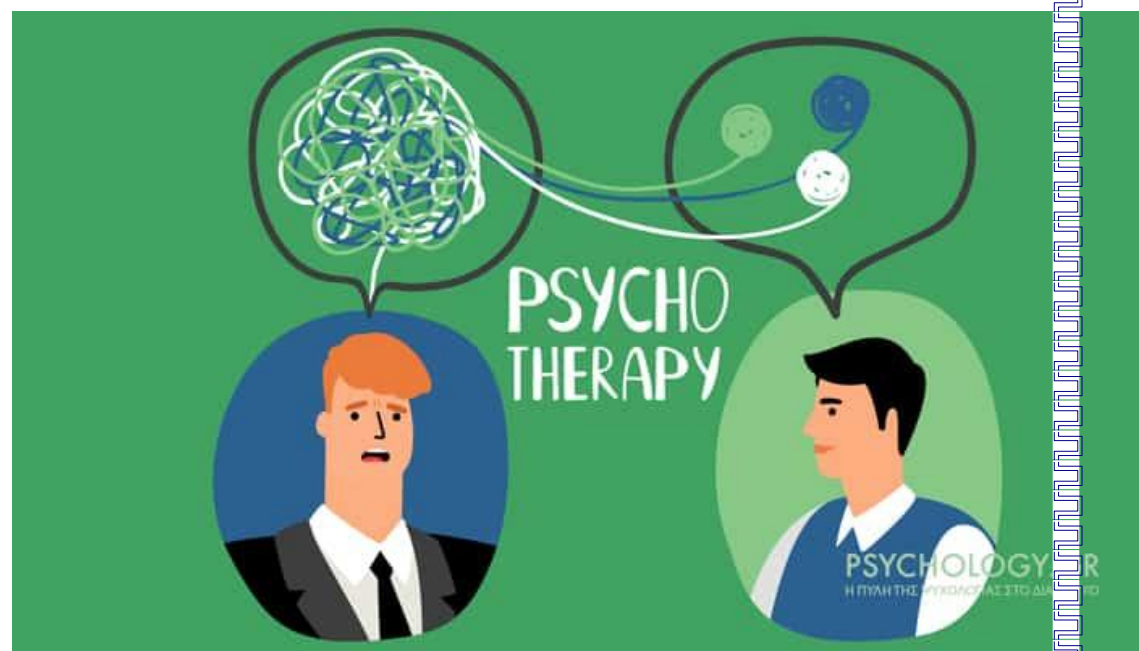
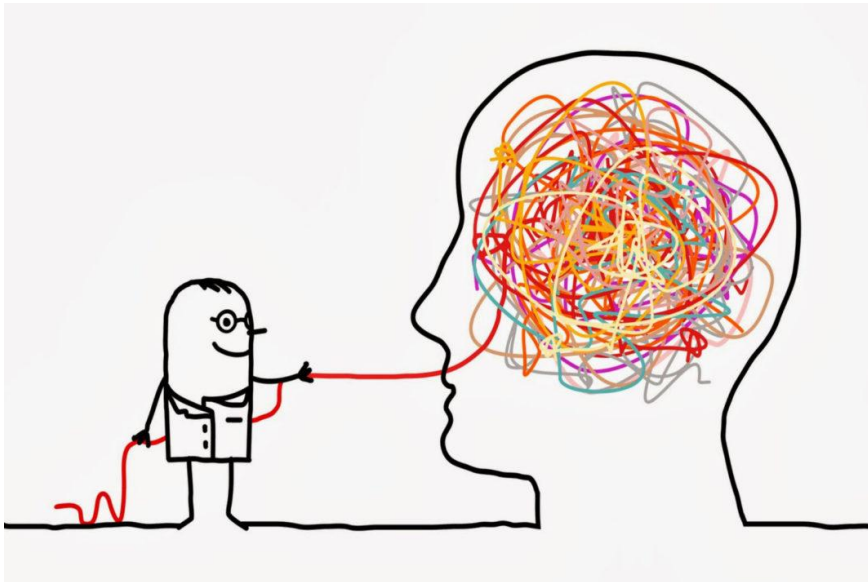
Ο ψυχολόγος δεν είναι γιατρός και δεν δύναται να συνταγογραφήσει φάρμακα ή να κάνει κλινικές διαγνώσεις, καθώς και δεν έχει την σχετική κλινική εκπαίδευση. Η εκπαίδευσή είναι 4ετής για το βασικό πτυχίο και δεν περιλαμβάνει κλινική εμπειρία.

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ:

“Ψυχοθεραπευτής” είναι κάποιος εξειδικευμένος στην ψυχοθεραπεία. Η ψυχοθεραπεία είναι μια διαδικασία αυτογνωσίας. Η ψυχοθεραπεία δεν είναι απλά μια “συζήτηση”, αλλά ένα θεραπευτικό εργαλείο που επιτρέπει στον ειδικό να θεραπεύει

μέσω της συζήτησης και του λόγου. Ο νόμος ορίζει ότι ο “ψυχοθεραπευτής” μπορεί να είναι ψυχίατρος ή ψυχολόγος.

Η ψυχοθεραπεία βοηθάει στην προσωπική ανάπτυξη του ατόμου, δηλαδή βοηθά τον θεραπευόμενο αρχικά να κατανοήσει τις βαθύτερες αιτίες των προβλημάτων στη ζωή του και στη συνέχεια να μπορέσει να κάνει επιφέρει αλλαγές τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά.



ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΚΑΠΟΙΟΣ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΨΥΧΙΑΤΡΟΣ;

Τι πρέπει να σπουδάσω για ψυχιατρική;

Η είσοδος στην ιατρική σχολή απαιτεί πτυχίο πανεπιστημίου με την κατάλληλη εργασία μαθημάτων κολλεγίου ή πανεπιστημίου αποδεκτή από την ιατρική σχολή. Κατάλληλα μαθήματα είναι:

- ❖ η ψυχολογία
- ❖ η ανόργανη χημεία
- ❖ η οργανική χημεία
- ❖ η βιολογία
- ❖ τα μαθηματικά
- ❖ η φυσική



Το άτομο πρέπει επίσης να αποκτήσει τα κατάλληλα προσόντα για την εξέταση εισδοχής στη Σχολή Ιατρικής (MCAT) και να παρουσιάσει αποδεικτικά στοιχεία για άλλα προσόντα. Τέσσερα ή πενταετή ιατρική σχολή πρέπει επίσης να ολοκληρωθεί για να αποκτήσει ιατρική ιατρική. Δεδομένου ότι υπάρχει σκληρός ανταγωνισμός για την εισαγωγή στην ιατρική σχολή, πολλοί υποψήφιοι δεν θα γίνουν δεκτοί. Για να βελτιώσετε τις πιθανότητες εισδοχής, πρέπει να έχετε τους καλύτερους βαθμούς σε ένα γυμνάσιο. Επίσης βοηθάει η εθελοντική εργασία ή η πρακτική άσκηση σε νοσοκομείο ή ψυχιατρική κλινική. Άλλοι τρόποι για να λάβετε την εισδοχή είναι οι συστάσεις από έμπειρους ιατρούς ή ψυχιάτρους.

Πόσο καιρό χρειάζεται κάποιος για να γίνει ψυχίατρος;

Ο χρόνος που χρειάζεται για να γίνει ψυχίατρος ποικίλει από άτομο σε άτομο. Μερικοί άνθρωποι χρειάζονται περισσότερο χρόνο από άλλους για να ολοκληρώσουν το κολλέγιο. Άλλοι απελευθερώνονται μετά την αποφοίτησή τους για να σπουδάσουν για το MCAT. Περιστασιακά, ένα άτομο μπορεί να ολοκληρώσει το κολλέγιο γρηγορότερα από το συνηθισμένο. Υποθέτοντας ότι ένα άτομο δεν κάνει διαλείμματα και αποφοίτησε σε ένα τυπικό χρονικό διάστημα, ο χρόνος από την αποφοίτηση στην πιστοποίηση ως ψυχιατρικό συμβούλιο έχει ως εξής:

- ❖ 4 χρόνια κολλέγιο

- ❖ 4 χρόνια ιατρικών σπουδών
- ❖ 4 χρόνια διαμονής

Αυτό διαρκεί συνολικά 12 χρόνια μετά την αποφοίτησή του, οπότε η νεότερη ηλικία στην οποία ένας ψυχίατρος μπορεί να περιμένει να ασκήσει είναι περίπου 30 χρόνια.

Ποιες δεξιότητες χρειάζεται ένας ψυχίατρος;

Οι ψυχίατροι συνεργάζονται στενά με μεγάλο αριθμό ασθενών κάθε μέρα, οπότε πρέπει να έχουν άριστες επικοινωνιακές δεξιότητες, συμπεριλαμβανομένης της πρώτης τάξεως ικανότητας να ακούν και να αναπτύσσουν καλές σχέσεις με τους ασθενείς.

Οι καλές δεξιότητες παρατήρησης είναι απαραίτητες, καθώς ένας ψυχίατρος θα πρέπει να μπορεί να εξετάζει τη συμπεριφορά και τις αντιδράσεις του ασθενούς σε φάρμακα ή άλλες θεραπείες.

Το έργο απαιτεί υψηλό βαθμό υπομονής και συμπόνιας, κοινωνικής ευαισθητοποίησης και ικανότητας λήψης αποφάσεων και αποφάσεων με βάση προηγούμενες και νέες πληροφορίες.



Ποιά σχολεία προσφέρουν μαθήματα ψυχιατρικής;

Στην προσπάθειά ενός ατόμου να γίνει ψυχίατρος, υπάρχουν πολλά σχολεία που προσφέρουν ψυχιατρική και συναφή θέματα ως αντικείμενο σπουδών. Αυτά είναι:

- ❖ Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ (δίδακτρα 47.000\$)
- ❖ Πανεπιστήμιο Johns Hopkins (δίδακτρα 53.400\$ ετησίως)
- ❖ Πανεπιστήμιο Καλιφόρνιας, Λος Άντζελες (δίδακτρα 13.000\$)
- ❖ Πανεπιστήμιο του Πίτσμπουργκ (δίδακτρα 57.684\$)
- ❖ Πανεπιστήμιο του Στανφορντ (δίδακτρα 51.000\$)
- ❖ Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια (δίδακτρα 57.884\$ ετησίως)
- ❖ Duke University - Βόρεια Καρολίνα (δίδακτρα 54.000\$)
- ❖ Πανεπιστήμιο Καλιφόρνιας - Σαν Φρανσίσκο (δίδακτρα 13.000\$)
- ❖ Κολούμπια Πανεπιστήμιο - Νέα Υόρκη (δίδακτρα 48.000\$)
- ❖ Πανεπιστήμιο του Michigan - Ann Arbor (δίδακτρα 23.000\$)

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- ❖ <https://draretipavlidou.com/blog/blog/ti-einai-psihiatros>
- ❖ <https://www.therapia.gr/psychologos-psihiatros>
- ❖ <https://worldscholarshipforum.com/el/how-to-become-a-psihiatrist>

