

Чек-лист: критерии хорошего специалиста в ПСИ-профессиях.

Обращение к пси-специалисту – дело сложное, во многих смыслах.

Первая трудность связана с неприятными чувствами: стыд, тревога перед чем-то неизвестным, страх быть обманутым, страх оценки и осуждения, страх «а вдруг станет хуже», страх показаться слабым, потратить деньги впустую, быть непонятым и т.д.

Чаще всего человек откладывает визит к психологу, пытаясь справиться самостоятельно со своими проблемами. И, безусловно, имеет на это полное право! Что и говорить, мы, заболевая ОРВИ, тоже чаще всего стараемся вылечиться самостоятельно. И, также как и при заболевании тела, когда страдает наша душа, мы обращаемся к специалисту, когда уже не можем справиться сами. Но, стоит помнить, что чем глубже душевные раны (и острые, и хронические), тем дольше они излечиваются.



Вторая трудность – широчайший выбор людей, которые считают себя пси-специалистами. Существует реальная опасность попасть к шарлатану и, в самом лучшем случае, остаться с нулевым результатом.

Как найти хорошего специалиста в ПСИ-профессиях? Разберемся подробнее.

1. Определимся с профессией: психолог / психиатр / психотерапевт.

Цель работы данных специалистов одна – помощь в достижении человеком (клиентом) целостности и осознанности для решения его (клиента) жизненных задач, но есть различия в методах, специфике и глубине работы.

Психолог – специалист с высшим образованием (по специальности «психология»), который работает с психически здоровыми людьми. Он оказывает психологическую помощь по различным вопросам с целью повышения качества жизни клиента: консультирует, диагностирует, корректирует, развивает, сопровождает и просвещает. Умеет отличать норму от патологических проявлений психики. Чаще всего психологи выбирают ограниченный спектр проблем, обозначают возрастные диапазоны клиентов, с которыми работают более эффективно. Это честно, и связано с личностными качествами и профессиональными способностями и интересами специалиста.

Психиатр – специалист с высшим мед. образованием («психиатрия»). В лечении использует преимущественно медикаментозную терапию и информирование. Работает как с обратимыми патологическими состояниями психически здоровой личности (тревожные расстройства личности, депрессии и др.), а также с людьми, имеющими психологическую патологию (психоз, шизофрения, аутизм, и др.). Задача врача-психиатра – привести пациента к устойчивому психологическому состоянию, оказание психиатрической помощи. Только врач-психиатр имеет право поставить диагноз или снять его.

Психотерапевт – специалист с высшим мед. образованием и доп. специализацией

«психотерапевт». Такой специалист оказывает помощь человеку, как путём лекарственного воздействия, так и с применением психологических методов.

Лучше, чтобы у психолога или психотерапевта было пройдено обучение в какой-либо международной психологической школе (психоанализ, гештальт, когнитивное направление и др.). Данное обучение длится около 4-5 лет и предполагает не только овладение более глубокой теорией выбранного метода, но и отработку практических навыков с многократной супервизией (проверкой проф. сообществом безопасности и эффективности его работы), что позволяет специалисту стать более опытным. Не секрет, что специалист пси-профессии работает не только методом, но, в большей степени, своей личностью. Личная терапия, предусмотренная в психологических школах, позволяет специалисту стать более зрелым и здоровым в психологическом плане человеком, а значит более полезным.

Если коротко:

- ☞ психиатр необходим в случае психопатологии и когда мы не хотим работать над собой, просто стремимся избавиться от симптома;
- ☞ психотерапевт поможет, если у нас есть готовность работать над собой достаточно глубоко (менять отношение к себе и к окружающему миру);
- ☞ психолога достаточно для работы над собой, когда не требуется мед. поддержка и клиент имеет достаточно ресурсов, чтобы справиться со своими жизненными трудностями;

Если психолог имеет свидетельство о доп. образовании в рамках международной психологической школы, в России он может называться психотерапевтом по существу, но не юридически (в иных странах свидетельства и лицензирование по психотерапии не требуют обязательного мед. образования).

Признаком хорошего специалиста, который ответственно относится к границам своей компетентности, является понятное для клиента описание метода своей работы и предполагаемого результата, а также перенаправление клиента к иному специалисту, если в этом есть необходимость.

2. Оценим образование и квалификацию.

Лучше, чтобы пси-специалист имел базовое психологическое или психиатрическое образование. Математик с годичной переквалификацией по специальности «психология», как и «педиатр» и переквалификацией «психиатрия», могут быть менее глубокими специалистами, если у них отсутствует поствузовское образование в рамках какой-либо психологической школы.

Квалификация специалиста свидетельствует о его опыте работы и мастерстве. Чем выше квалификация, тем лучше зарекомендовал себя специалист в профессиональном сообществе.

В этом пункте может быть много исключений, поскольку специалист пси-профессий работает преимущественно «своей личностью». Само взаимодействие с психически здоровым и зрелым человеком оказывается целительным и этого бывает достаточно для клиента. Поэтому, чтобы оказаться полезным пси-специалисту не обязательно проходить долгий путь подтверждения своих профессиональных умений. Ведь можно обучаться и расширять свой опыт и без получения «корочек».

Также, важным показателем высокой квалификации специалиста является простота

общения, способность специалиста на доступном языке донести цели работы и даже сложные понятия самому далекому от психологии клиенту. Чтобы это понять - важно решиться и вступить в контакт.

3. Оценим опыт работы.

Как долго специалист работает по профессии, где он работал и работает, с какими проблемами работает (детско-родительские отношения, кризисные состояния личности, пищевые расстройства и др.). Как данная информация соотносится с нашими запросами (нашими жалобами, просьбами и целями обращения)? То есть, если мы испытываем сложности в отношениях с детьми и это сильно отражается на нашей работе, логичнее и эффективнее обратиться к пси-специалисту, имеющему опыт работы в детско-родительских отношениях, а не в профориентации. Конечно, человек целостен и все в нем связано, и душа с телом, и различные психологические проблемы взаимосвязаны. Поэтому эффективнее выбирать специалиста не только по конкретной ситуации, но и по симптому («что со мной происходит в этой ситуации»).

4. Проанализируем отзывы.

В настоящее время наблюдается огромный выбор рекламных предложений пси-специалистов. Но именно по причине особой уязвимости, которую чувствует человек, обращаясь за психологической помощью, следует очень внимательно отнестись к выбору специалиста. Можно почитать отзывы, а лучше узнать у того, кому доверяем про данного специалиста (если есть такая возможность). Безусловно, любой отзыв субъективен. Главное, чтобы в нем не звучало явного вреда от оказанной услуги.

5. Прислушаемся к своим ощущениям.

Для установления консультативного контакта обычно требуется 1-2 встречи (бывает дольше). За это время важно прислушаться к себе. Главное – ощущение безопасности, доверия и взаимопонимания. Человеческие отношения – очень тонкий инструмент. Если все так – можно начинать психологическую работу!

Если же контакт с пси-специалистом не складывается, вызывает дискомфорт, оставляет ощущение непонятости, или даже чувства страха, манипулирования и т.д. - важно принять самостоятельное решение сменить специалиста. Именно поменять, а не отказаться от получения психологической помощи в ситуации, если сразу не повезло. Потому что так бывает, не всегда сразу удастся найти Своего специалиста. Уже с этого момента начинается работа над собой: позволить себе делать выбор, доверять своим чувствам и интуиции, не терять веру, искать новые решения и др.

Таким образом, обращение за помощью к пси-специалисту уже является первым, и очень важным шагом на пути к решению своих жизненных трудностей. Безусловно, человеку, далекому от медицины и психологии м.б. не просто разобраться в рынке услуг пси-специалистов. Самое главное здесь – это не только собрать информацию, но и прислушаться в своей интуиции и двигаться в том темпе, который будет приемлемым, без ощущения насилия над собой, с соблюдением самого главного принципа пси-помощи «Не навреди!».

С уважением, Ковальская Ольга Сергеевна,
психолог высшей категории, канд., психол. наук.