

Как правильно выбрать психологика? | Comment choisir un bon psy?

Автор: Лейла Бабаева, [Женева](#), 01.10.2012.



Не стоит закрывать глаза на свои проблемы – призывают швейцарские психологика (jobtic.ch)

Около трети населения Европы, в том числе Швейцарии, страдает от психических расстройств. В какой момент следует обратиться к специалисту за медицинской помощью, и по каким критериям выбрать квалифицированного психологика?

| Environ un tiers de la population de l'UE, y compris celle de la Suisse, souffre d'un trouble psychique. Quand consulter et comment trouver un spécialiste qualifié?

Comment choisir un bon psy?

Кто такой психологик? Это человек, который за ваши деньги дает вам советы, которые вы бесплатно даете другим. Собственно, этим анекдотом можно было бы и ограничиться, но мы не пойдем на поводу у меткой шутки, а вникнем в ситуацию максимально серьезно.

Случай с Мод, 51-летней жительницей Лозанны, о которой рассказал журнал Hebdo,

показателен в том смысле, что психоаналитики, как и другие специалисты - будь то строители, финансовые консультанты или детские няни - не идентичны, и надо выбирать осторожно, чтобы не заработать еще больше проблем.

Мод оказалась в тяжелейшем положении, страдала от депрессии, вызванной потерей работы, неудачным переездом и разводом, но первый психоаналитик, к которому она обратилась, едва не усугубил ее душевное состояние, потому что оказался настоящей ледышкой. Когда она сказала ему, что так у них ничего не выйдет, он лишь удосужился ответить «хорошо», но даже не пожелал ей удачи. И только другой специалист - из Южной Америки - поставил ее на ноги за восемь месяцев, будучи полон сочувствия и сопереживания. Теперь Мод полна сил и напоминает всем: «Люди зря впадают в состояние слабости, никогда нельзя забывать, что у них есть свобода выбора».

Как сообщает Швейцарский наблюдательный комитет по вопросам здоровья (Obsan), тысячи жителей альпийской республики становятся жертвами психических расстройств. В отчете комитета цитируется исследование, выполненное сотрудниками Дрезденского университета, где сказано, что в Европейском союзе, а также в Швейцарии, Исландии и Норвегии, 38,2% населения становятся жертвами психического расстройства один раз в год. Человеку, хотя бы приблизительно знакомому с математикой, становится понятно, что при путешествии по странам ЕС каждый третий (и даже больше) из встречающихся вам людей, вероятно, пребывает во власти какого-либо душевного недуга. Список большой: фобии на почве питания, депрессии от алкогольной зависимости и так далее.

Зоркий глаз Obsan отметил, что наибольший процент заболеваемости в Швейцарии отхватила себе депрессия (10,2%), за ней следуют с большим отрывом сердечные заболевания (5,7%) и на третьем месте - болезнь Альцгеймера, которой удается подстеречь только 4,7% гельветов.

При этом лечение психических заболеваний обходится в копейку. По данным Объединения касс медицинского страхования Santésuisse, затраты на амбулаторное лечение психических расстройств, покрываемые базовой страховкой, составили 670 миллионов франков в 2011 году, 616 миллионов в 2010-м и 573 миллиона - в 2009-м.

Посещение частных «врачевателей душ» обходится и того дороже. В кантоне Во перед визитом к такому специалисту приготовьте 210 франков. Цены не одинаковы, а варьируются от кантона к кантону. Напрашивается вывод: лучше совсем не болеть.

С какими причинами люди идут к таким докторам? Только ли с реальными проблемами, или кто-то хочет пообщаться? В последнем случае посетители редки, потому что не каждому по карману раскрывать тайны своего "я" для собственного удовольствия.

Бывший президент Швейцарской ассоциации психиатров и психотерапевтов (SSPP) Ганс Курт, умудренный 25 годами практики, отметил в интервью еженедельнику Hebdo: «Спрос на услуги психотерапевтов лишь растет. Люди чувствуют себя потерянными в мире, где на работе к ним выдвигается все больше и больше требований, а общество становится все более анонимным». При этом граница между реальной болезнью и недомоганием остается весьма размытой. Например, размолвка между супругами уж никак не болезнь, не является таковой и грусть, которая

охватывает человека, жизнь которого вступает в пору осени и заката.

Председатель Швейцарской ассоциации психотерапевтов Эмиль Штутц отметил, что еще тридцать лет назад «люди ходили к психотерапевту для личного развития», а сегодня посетители несут врачу ворох своих проблем.

При этом не все граждане улавливают разницу между психиатром, психологом и психотерапевтом. В этом случае небезынтересно прислушаться к мнению советницы в области психосоциологии Романдской ассоциации Pro Mente Sana Арианы Зиндер: обратиться к своему семейному доктору. «Не нужно забывать, - подчеркнула Ариана Зиндер, - что терапевту приходится больше других прописывать антидепрессанты. И часто вы можете получить хороший, меткий совет».

Психиатр и президент SSPP [Пьер Валлон](#) констатировал, что людям не всегда легко пойти к психиатру, заметив: «Первая фраза, которую я слышу от пришедшего ко мне на прием: «Я не сумасшедший». Возможно, психолог внушает меньше страха, отсюда и привлекательность его в глазах пациентов при выборе, к какому специалисту следует обратиться, даже если речь идет о том же лечении той же самой болезни».

При этом остерегайтесь выбирать психотерапевта вслепую, и эти слова подтвердит история 52-летней Женевьевы из кантона Во. Она до сих пор убивается из-за того, что выбрала специалиста наугад в телефонном справочнике: «Идти к психотерапевту наугад - это худшее, что можно сделать. Я попала к той, которая принесла мне больше вреда, чем пользы, особенно когда я прочла доклад, который она написала обо мне!»

И потом, если вы какое-то время общаетесь с кудесником по ментальным проблемам и чувствуете, что он вас не устраивает, то вам сложно будет сменить его по той простой причине, что другому доктору все придется рассказывать сначала: обо всех проблемах, сомнениях, трудностях... Кто пожелает заново переживать свои несчастья, пересказывая их?

Самый животрепещущий вопрос: как найти хорошего специалиста, который не травмирует вас, а сразу, профессионально, полный сочувствия и почти отеческой любви (или братской, в зависимости от возраста) возьмется развеять ваши печали?

Об этом говорят очевидцы, которые уже лично прошли этот путь. Лозанец Филипп, прошедший со своей женой курс семейной терапии, справился на счет хорошего психоаналитика у своего же терапевта. Сначала ему было неловко у нового специалиста, он чувствовал желание сбежать, но постепенно увидел прогресс, почувствовал улучшения в своей ментальной сфере и задержался у доктора на два с половиной года.

«Эти сеансы помогли мне упростить мои любовные отношения, а также отношения с моими детьми. Они также помогли мне отточить способность понимать чувства других. Сегодня мне кажется, что я быстро чувствую настроение человека напротив меня».

Преподавательница из кантона Во Лоранс тоже сперва выбрала номер из телефонного справочника, но этот специалист не отличался активностью: «Если я ничего не говорила, то и он не говорил со мной, не задавал мне никаких вопросов. А

мне нужен тот, кто бы подталкивал меня». Тогда Лоранс поговорила с друзьями и от них узнала телефон хорошего психоаналитика, у которой невозможно остаться надолго (не в том смысле, что она - ужасна, а, наоборот - она активно решает проблемы своих посетителей). «Она не снижала темпа и работала над теми аспектами, которые доставляли мне беспокойство. Иногда мне было не по себе. Однако она не переходит к другому предмету, пока пациент не признается в своих проблемах».

В кантоне Женева существует некоммерческая организация [Trajectoires](#), которая предлагает желающим провести две беседы с целью помочь выявить и сформулировать их потребности. После этого посетителю будут названы имена специалистов, которые соответствуют их случаю.

Всем, кто не испытывает тревог и проблем психологического свойства, мы от души желаем оставаться в добром здравии, а тем, у кого возникли затруднения - не падать духом, не терять почву под ногами, вспомнить о том, что они и только они держат свою судьбу в своих руках, и, следовательно, могут самостоятельно принимать важные и взвешенные решения, которые выведут их из любого кризиса.

[депрессия](#)

Статьи по теме

[Самые депрессивные люди живут на берегах Женевского озера](#)

[Психолог тоже врач](#)

[Карл Юнг - великий сын Швейцарии](#)

Source URL: <https://nashagazeta.ch/news/14207>