

5. Rola specjalistów – jak dobrać skuteczną terapię i leczenie

Nie da się wyjść z zaawansowanej depresji siłą woli. To nie jest kwestia motywacji czy pozytywnego myślenia. W wielu przypadkach niezbędna jest profesjonalna pomoc – i nie ma w tym niczego wstydliwego.

Psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra?

- **Psycholog** to specjalista z wykształceniem psychologicznym, który może pomóc w ocenie stanu psychicznego, prowadzić konsultacje, a także wspierać w procesie terapii.
- **Psychoterapeuta** to osoba z przygotowaniem do prowadzenia terapii – indywidualnej, grupowej, rodzinnej – w określonym nurcie (np. poznawczo-behawioralnym, psychodynamicznym, humanistycznym). To najczęściej kluczowa postać w leczeniu depresji.
- **Psychiatra** to lekarz medycyny, który diagnozuje choroby psychiczne i może przepisywać leki. W cięższych przypadkach depresji to on decyduje o farmakoterapii.

Jak wybrać odpowiedniego specjalistę?

1. **Zaufanie** – wybierz kogoś, przy kim czujesz się bezpiecznie i swobodnie.
2. **Doświadczenie** – zapytaj, czy ma doświadczenie w pracy z depresją.
3. **Nurt terapeutyczny** – poznawczo-behawioralny (CBT) i terapia schematów mają silne potwierdzenie naukowe w leczeniu depresji.
4. **Regularność** – terapia to proces. Potrzeba czasu, cierpliwości i zaangażowania.

Rola specjalistów – jak dobrać skuteczną terapię i leczenie

Pamiętaj: **masz prawo zmienić terapeutę**, jeśli czujesz, że obecny nie jest dla Ciebie odpowiedni. To Twoja droga. Twoje zdrowie. Twoje życie.