

## Hogyan keressünk szakembert, ha pszichés problémáink vannak?

Ha pszichés problémáinkkal szakemberhez fordulunk, fontos, hogy olyan segítőt válasszunk, akinek képzettsége és az ebből fakadó kompetenciái illeszkednek a probléma típusához, amellyel felkeressük. Az alábbi rövid összefoglaló célja, hogy segítse az eligazodást a különböző szolgáltatást nyújtó szakemberek között aszerint, hogy pszichológiai, életvezetési tanácsadásra vagy pszichoterápiára van-e szükség.

**Pszichoterapeuta:** olyan klinikai szakpszichológus vagy szakorvos, aki valamely pszichoterápiás módszerben szerzett jártasságát egy három-hat éves képzés után megszerzett második, ún. ráépített szakvizsgával igazolta.

**Klinikai szakpszichológus:** olyan szakember, aki az MA (master) szintű diploma megszerzése után négy éves klinikai szakpszichológusi képzést teljesített, és szakvizsgát tett. Klinikai szakpszichológusok elsősorban az egészségügyben, annak teljes területén dolgoznak, feladataik közé tartozik a lelki egészség megőrzése, fejlesztése és helyreállítása, a lelki zavarok megállapítása, vizsgálata, az okok feltárása, pszichodiagnosztikai vizsgálatok végzése, valamint a lelki zavarok pszichológiai módszerekkel történő korrekciója. Mivel a hatályos jogszabályok szerint (1997. évi CLIV. törvény az egészségügyről, 103. §) hazánkban pszichoterápiás eljárásokat önállóan erre képzettséget szerzett klinikai szakpszichológus vagy szakorvos végezhet, az önálló praxis (magánrendelés) vezetésére a klinikai szakpszichológus (illetve a pszichoterapeuta) végzettség ad lehetőséget.

**Tanácsadó szakpszichológus:** olyan szakember, aki az MA (master) szintű diploma megszerzése után két éves tanácsadó szakpszichológusi képzést teljesített, és szakvizsgát tett. A tanácsadó szakpszichológusok elsősorban életvezetési, pályaválasztási, és családdal összefüggő problémák megoldásában, valamint kríziskezelésben segítenek.

**Egészségfejlesztő szakpszichológus:** olyan szakember, aki az MA (master) szintű diploma megszerzése után két éves egészségfejlesztő szakpszichológusi képzést teljesített, és szakvizsgát tett. Az egészségfejlesztő szakpszichológusok feladatai az egészség megőrzésére, visszanyerésére és fejlesztésére irányulnak, akár az egyes személy (pl. dohányzásról leszokás, krónikus betegségekkel való megküzdés), akár az egész népesség (pl. egészségkárosító viselkedésminták azonosítása) vonatkozásában.

**Okleveles pszichológus:** az államilag akkreditált egyetemi pszichológus képzésben 10 félévét (MA szint) teljesítő szakemberek átfogó ismeretekkel rendelkeznek a pszichológiatudományról, annak egyes ágairól és módszereiről, és jogosultak a pszichológus cím használatára. Közvetlen gyógyító tevékenységet nem

végezhetnek, de klinikai és/vagy egészségpszichológiai szakirányú végzettséggel, szakpszichológus felügyelete mellett pszichológiai támogatást nyújthatnak lelki és testi betegségekkel küzdő embereknek, valamint foglalkozhatnak betegségmegelőzéssel és egészségfejlesztéssel (15/2006. (IV. 3.) OM rendelet). Nem jogosultak szakvélemény kiállítására, pszichoterápia végzésére, valamint a személyiséget befolyásoló módszerek alkalmazására, és önállóan (magánellátás keretében) nem végezhetnek egészségügyi tevékenységet (pszichodiagnosztika, pszichoterápia).

**Viselkedéselemző:** az államilag akkreditált egyetemi pszichológus képzés első hat félévét (BA szint) teljesítő szakemberek nem pszichológusok, így önállóan pszichológiai tevékenységet sem végezhetnek. Képzettségük pszichológus asszisztensi feladatok ellátására jogosítja fel őket.

**Mentálhigiénés szakember:** olyan felsőfokú végzettséggel rendelkező szakember, aki mentálhigiénés szakirányú továbbképzést teljesített. A mentálhigiénés szakember nem pszichológus, képzettsége semmiféle gyógyító (terápiás) tevékenység folytatására nem jogosítja fel, feladata elsősorban a mentális egészség fenntartására és fejlesztésére irányuló tanácsadó tevékenység.

Aki szakembert keres, joga van tájékoztatást kapni mind az őt ellátó személy végzettségéről, mind az általa alkalmazott módszerekről, az ellátás folyamatáról, várható kimeneteléről és a választható egyéb lehetőségekről. A fenti jogosultságok az ún. szektorsemlegesség elve szerint érvényesülnek, azaz magánrendelőben éppúgy követendőek, mint az állami egészségügyi ellátásban.

#### ***Források:***

<http://semmelweis.hu/aok/szakorvoskepzes/klinikai-szakpszichologia/>

<http://mpt.hu/a-pszichologiarol/hazai-pszichologuskepzes/atekintes/>

[http://psycho.unideb.hu/mentalhigiene/index.php?p=szakiranyu\\_kepzes](http://psycho.unideb.hu/mentalhigiene/index.php?p=szakiranyu_kepzes)