

Wizyta u psychiatry – jakie stereotypy i błędne przekonania funkcjonują w społeczeństwie?

Data publikacji: 27.05.2025 9:15

Choć świadomość społeczna na temat dbania o swoje zdrowie psychiczne w ostatnich latach znacząco wzrosła, w niektórych środowiskach czy mniejszych społecznościach wciąż funkcjonuje wiele krzywdzących stereotypów. Takie błędne przekonania mogą zniechęcić kogoś do zasięgnięcia pomocy u psychiatry czy psychologa, co mogłoby negatywnie odbić się na zdrowiu, a nawet życiu takiej osoby. Zobaczmy więc, które z nich są całkowitą nieprawdą!

□

Leczenie psychiatryczne od wielu lat jest źródłem różnorodnych emocji oraz opinii. Prawda jest jednak taka, że to właśnie psychiatra może realnie pomóc osobom, które zmagają się z różnymi problemami lub zaburzeniami – nie tylko atakami paniki, schizofrenią czy depresją, ale także bezsennością czy przewlekłym stresem. Sprawdź, jak przełamać stereotypy i kiedy warto udać się na konsultację do psychiatry.

Stereotyp #1: Na wizytę do psychiatry długo się czeka

Faktem jest, że w Polsce brakuje **lekarzy psychiatrów**, którzy przyjmują pacjentów w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. W efekcie na wizytę czeka się od kilku tygodni do kilku miesięcy. Mimo to wciąż powstają nowe gabinety, zarówno w mniejszych, jak i większych miejscowościach.

Oprócz tego można także umówić się na wizytę prywatną do lekarza, jakim jest [psychiatra. Cieszyn](#), Skoczów, Ustroń, Wisła i inne miejscowości już udostępniają taką możliwość stacjonarnie bądź online – bez konieczności wychodzenia z domu. Wizyty zdalne często są możliwe nawet po południu lub wieczorem, dzięki czemu dostęp do wsparcia psychiatrycznego jest jeszcze łatwiejszy.

Stereotyp #2: Leczenie psychiatryczne jest oznaką słabości

Niektórzy uważają, że **zgłoszenie się po pomoc do psychiatry**, psychologa czy psychoterapeuty oznacza porażkę lub brak umiejętności radzenia sobie w życiu. Tak naprawdę jest jednak zupełnie odwrotnie. W chwili zmierzania się z obniżonym nastrojem, myślami depresyjnymi czy innymi zaburzeniami potrzeba siły i odwagi, by poprosić o profesjonalne wsparcie. Osoby, które się na to decydują, są gotowe zawalczyć o swoje zdrowie psychiczne, zamiast ukrywać problemy za maską uśmiechu.

Stereotyp #3: Psychiatra leczy tylko “ciężkie” przypadki

Wiele osób sądzi, że mniej poważne zaburzenia emocjonalne leczy psycholog lub psychoterapeuta, a psychiatra jest lekarzem od “cięższych” przypadków. Jednak **różnica pomiędzy psychiatrą a psychologiem** nie polega na złożoności leczonych zaburzeń, ale na metodach ich leczenia.

Psychiatra w odróżnieniu od psychologa czy psychoterapeuty jest lekarzem, który może postawić diagnozę, zlecić skierowanie na dalsze badania, wypisać zwolnienie lekarskie czy wdrożyć leczenie farmakologiczne. Dlatego do psychiatry mogą się zgłosić m.in. osoby borykające się z bezsennością, której zwykle leki bez recepty już nie pomagają. **Terapia oraz wsparcie psychiatry** może także pomóc osobom, które po prostu chcą polepszyć jakość

swojego życia, nawet jeśli nie borykają się z depresją czy atakami paniki.

artykuł sponsorowany