

Зачем нужен психолог?...

- Зачем мне нужен психолог? Что Вы, что Вы! Мне? Не нужен! Я что похож на психа?

"На дворе" 21 век, но до сих пор распространено мнение: "Нормальные люди к психологу не ходят!".

- Я что – больной! Я что – "слабак", сам не справлюсь? Зачем мне к психологу?

Если "нелегкая" занесла Вас в кабинет психолога, то большинство предпочитают тщательно скрывать этот факт. Существует предубеждение, что к психологу обращаются «слабые» люди. Тот, кто это заявляет, имеет весьма ограниченные представления о силе. Если у вас болит зуб, и вы идете к стоматологу, вы «сильный» или «слабый»? Если у вас есть потребность хорошо выглядеть, и вы регулярно обращаетесь к парикмахеру, косметологу, спортивному тренеру и т.п. — вы «слабый» человек? Где здесь «слабость», если человек желает хорошо себя чувствовать и понимать, иметь более комфортные отношения в семье и с окружающими, личностно развиваться и нанимает для этого психолога?

«Слабых» или «сильных» людей не существует. Существуют лишь состояния «силы» или «слабости». У любого человека в течение жизни бывают состояния слабости, безнадежности, бессмысленности, тревоги или «тупика» и т.п. вследствие какого-либо события или жизненного кризиса. У кого-то больше и чаще, у кого-то меньше и реже.

Кто такой психолог? Психолог – это не психиатр! Психолог – это человек с высшим психологическим образованием, а если по-простому, это профессиональный спасатель, врачеватель человеческих душ. Хороший психолог тот, для которого это не просто профессия, это призвание. Психологом нельзя стать, им нужно быть. Профессиональный психолог отличается от обычного человека, имеющего, естественно, какие-то свои знания в психологии, так же, как пользователь ПК от профессионального программиста, для которого вся жизнь связана с миром программирования.

Психолог помогает человеку:

- Разобраться в своей внутренней реальности и структурировать свой опыт;
- Находить выходы из конфликтов, решать проблемы и достигать цели;
- Обрести внутренние силы, чтобы изменить себя и свою жизнь;
- Открыть свой потенциал и самореализоваться в жизни;
- Налаживать взаимоотношения с окружающими;
- Сберечь свое время, ресурсы и здоровье.

Чего психолог НЕ делает:

- Не оценивает вас и почти не дает конкретных советов – но создает безопасные и доверительные отношения, дающие вам свободу быть самим собой. Это позволяет проявиться вашим подлинным чувствам и потребностям.

- Не берет ответственность за вашу жизнь и не говорит, как вам жить – вместо этого, стимулирует вас сделать самим выбор и найти свои решения. Это прибавит вам сил и уверенности.
- Не дает универсальных рецептов, мгновенно решающих проблемы и устраняющих дискомфорт – но дает обратную связь и побуждает вас к исследованию себя и своих взаимоотношений. Это основной и реалистичный способ, позволяющий достичь устойчивых и позитивных изменений.
- Не исправляет ваших близких и мир вокруг вас – но помогает найти внутренние ресурсы, чтобы вы могли сами измениться. Это повысит качество вашей жизни и откроет в ней новые перспективы.

Если подвести итог, то ответ на вопрос: "Когда люди обращаются к психологу?", прозвучит так: "Когда им становится Плохо, Плохо!" Причем плохо может проявляться где угодно: в душе, в жизни, в отношениях, а порой – ВЕЗДЕ.

А бывает, наоборот, вроде бы все хорошо: в семье, в карьере, но все плохо. И это говорит о том, что есть что-то, что мешает этому конкретному человеку жить и радоваться, что где-то он становится не эффективным или несчастливым. Часто приходят к психологу, чтобы отреагировать переживания, поделиться или в чем-то разобраться, понять для себя, научиться чему-то, получить новый опыт, найти смыслы жизни.

Помощь психолога необходима:

- Если вы пережили сильнейший стресс (смерть близкого, насилие, развод, увольнение с работы и т.д.).
- Если есть ощущение «что ходите по кругу», ситуации повторяются, вы не знаете что делать, сложно найти выход.
- Если долгое время чувствуете себя угнетенно, плохо спите, нет аппетита, нервы "как натянутая струна".
- Если Вас мучает паника, страхи.
- Если у Вас есть заболевание психосоматической природы, и врачи рекомендуют Вам обратиться к психологу
- Если отношения с кем-то из близких с каждым днем ухудшаются, и вы не знаете, как быть.
- Если вы что-то хотите, но не получаете, если сложные чувства переполняют вас и мешают жить, если по старому жить не хотите, а как по новому, непонятно, если вообще не знаете чего хотите.

Это все те вопросы, которые можно и нужно решать вместе с психологом!

Педагог-психолог С.В. Рыбка