

Необходимость психологической помощи человеку, обусловленная ростом темпов жизни, увеличением объема информации, кризисными явлениями в природе и обществе, сегодня признается как специалистами, так и населением вообще. В нашей стране не принято обращаться к психологу. Если болеет тело, мы традиционно идём к врачу, а традиция лечить душу в нашем обществе не прижилась.

Человеку просто необходим такой собеседник, который не принимает никакого участия в его личной жизни и профессиональной сфере. Зачем нужен психолог? Психолог подбирает консультируемому несколько точек зрения, с которых можно взглянуть на обстоятельства.

Специалисты могут продуктивно работать только с людьми, обратившимся за психологической помощью. И помочь он может только тогда, когда человек готов её принять.

Так почему же люди не обращаются к психологу? С одной стороны люди не достаточно осведомлены, чем им может помочь психолог, а с другой стороны одна из наших культурных особенностей – страх общественного мнения: «как можно откровенничать с посторонним человеком?», «что обо мне скажут?».

В жизни бывают такие ситуации, когда нам кажется, что мы в тупике. Психолог дает «толчок» в направлении решения вашей проблемы. Он не советчик и не учитель, скорее проводник, которого нанимает путешественник, чтобы пройти сложный участок своего пути.

В каких случаях нужно обратиться к психологу:

Вы испробовали все известные вам способы решения проблемы, но ничего не меняется, и вы как будто в тупике.

У вас случилось горе, вы попали в сложную стрессовую ситуацию. Редко, когда время лечит, и лучше не ждать, а сразу идти к психологу, особенно в таких случаях.

Вас бесконечно посещает желание что-то изменить в жизни, а вы не знаете, как или что менять в своей жизни.

У вас без видимой причины состояние тоски, печали, то есть депрессия.

Бесполезно идти к психологу:

За одним определенным советом.

За тем, чтобы он решил, что вам делать.

Чем может помочь психолог:

В процессе консультирования психолог помогает человеку сориентироваться в собственных проблемах, найти направление, в котором следует искать выход из затруднительной ситуации, а также актуализировать личностные ресурсы и способности человека, способствующие нахождению новых возможностей.