

## Зачем мне психолог?

Автор: Administrator

11.02.2021 08:09 - Обновлено 05.05.2023 07:47

---

Не секрет, что среди многих людей до сих пор распространённо мнение, что к психологам ходят «психи», ну в лучшем случае, неуравновешенные люди или нытики. И если вдруг Вас завело к этим специалистам, то это надо тщательно скрывать от других или стыдиться этого. Все эти переживания идут от незнания того, кто такой психолог, как он работает, в каких случаях стоит к нему обращаться и что можно получить в результате.

Психологи работают в основном с психически здоровыми людьми, нуждающимися в поддержке и понимании ситуации, имеющими разные сложности в отношениях, собственных переживаниях.

Практически каждый из нас проходит через сложные периоды в жизни. И что делать, если раздражение, страх и неуверенность в себе, в будущем или окружающих не отступает ни на шаг? Это именно тот период, когда лучше всего обратиться к психологу. Конечно, можно ждать, когда всё пройдет само или выслушать совет друга, который с уверенностью скажет «Не бери в голову, это всё мелочи, бывает и хуже». Но постоянное эмоциональное напряжение обязательно скажется на самочувствии как психическом, так возможно и физическом.

В конечном итоге, каждый решает для себя: пришло время обращаться за помощью к специалисту или справляться самостоятельно.

Так вот, к психологу идут когда «плохо» и это «плохо» может проявляться где угодно - в душе, в жизни, в отношениях. И это говорит о том, что есть что-то, что мешает человеку жить и наслаждаться жизнью, что где-то он становится неэффективным или несчастливым. Часто приходят к психологу, чтобы отрегулировать переживания, поделиться, в чем-то разобраться, понять.

Помощь психолога необходима:

- Если вы пережили сильнейший стресс (смерть близкого, насилие, развод и т.д.)

## Зачем мне психолог?

Автор: Administrator

11.02.2021 08:09 - Обновлено 05.05.2023 07:47

---

- 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.

- 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 по-новому как непонятно, если вообще не знаете чего хотите - это все вопросы, которые можно решать вместе с психологом.

Зачем к психологу ходить не стоит?

- Не стоит тратить свое время и ресурсы, если Вы пришли к психологу в надежде изменить другого, будь то супруг, ребенок, родитель, начальник. С другим сделать вряд ли что-то удастся. Скорее всего, психолог в этом случае переведет внимание на Вас согласно философской мысли «начни изменения с себя и изменится мир».

- Если вы идете на 1,2 сеанса и хотите очень многое решить. Это просто нереально. Многие проблемы и трудности создаются годами и на их решение тоже нужно время. Иногда можно получить поддержку или решить что-то небольшое за один сеанс. Определение, прояснение того, чтобы Вам хотелось и за какое время это можно сделать определяется на первой встрече вместе с психологом.

- Если есть идея передать психологу ответственность за свою жизнь или выбор «скажите что делать?» или «сделайте со мной что-нибудь».

## Зачем мне психолог?

Автор: Administrator

11.02.2021 08:09 - Обновлено 05.05.2023 07:47

---

- Если Вы хотите получить от психолога волшебный совет или таблетку, чтобы Ваша жизнь сразу преобразилась и состояние облегчилось.

На что можно рассчитывать в результате?

Результат зависит от общих усилий и складывается из мелочей. Например, раньше это было сложно - сейчас легко, раньше было непонятно - теперь понятно, в сфере чувств нет тяжести и невыносимости, а иногда уже появляется спокойствие и радость. В мыслях больше ясности, становится понятно, что не хочу и что хочу, как это можно достичь, а что-то просто принять потому, что изменить это не в силах.

Если большинство сфер жизни Вас устраивает и Вы довольны собой, а возникающие вопросы и сложности решаемы, то Вам психолог уже не нужен.

Не стоит бояться и стесняться обращаться к специалисту. Возможно это единственный человек, способный помочь Вам именно сейчас или просто выслушать, что иногда бывает так необходимо.

□