

Что означает помощь психолога и как психолог может мне помочь?

В жизни бывают взлеты и падения — на смену хорошим приходят тяжелые времена. Если вы переживаете трудное время, вам может помочь обращение к профессиональному психологу. В этом флайере содержится информация, которая поможет вам узнать больше о том, что означает помощь психолога и как психолог может вам помочь.

Что такое помощь психолога?

В целом помощь психолога — это процесс оказания вам поддержки, когда вы хотите что-либо изменить в своей жизни или глубже разобраться в своих мыслях и чувствах. Это возможность получить поддержку и двигаться дальше в трудные времена. Помощь психолога позволяет людям справляться со многими личными проблемами, такими как тревожность, гнев, депрессия, проблемы в отношениях и воспитании детей, трудности в школе или на работе, восприятие изменений, а также с другими.

Как психолог может мне помочь?

Работа психолога заключается не в том, чтобы «говорить вам, что делать». В конечном итоге, вы сами несете ответственность за все решения, которые принимаете, за свои действия, направленные на определение желаемых изменений, и за работу над их достижением. Однако психолог может внимательно выслушать, задать нужные вопросы и дать советы, которые помогут вам:

- ✓ разобраться в своих мыслях и чувствах;
- ✓ лучше понять свои проблемы и переживания;
- ✓ осмыслить идеи и оценить варианты;
- ✓ определить различные точки зрения или способы мышления, а также научно-обоснованные варианты решения проблем и улучшения вашей жизни;
- ✓ определить изменения, которых вы желаете достичь.

Какие проблемы могут побудить меня обратиться к психологу?

Помощь психолога будет полезной в следующих случаях:

- ✓ если у вас возникло чувство тревоги, беспокойства, вы испытываете стресс, подавленность или чувство заикленности на чем-либо;

Мифы о помощи психолога

МИФ. Помощь психолога — для слабаков.

ФАКТ. Помощь психолога предназначена для всех, кто испытывает трудности. Любой человек, столкнувшийся со стрессом, тревогой или отчаянием, может получить пользу от общения с психологом. Люди, которые обращаются к психологу, являются сильными, зрелыми личностями, ищущими помощь. Они склонны, с течением времени, стать более стрессоустойчивыми.

МИФ. Психолог передаст другим наш разговор или будет сплетничать обо мне.

ФАКТ. Психологи соблюдают кодекс профессиональной этики, согласно которому они обязаны защищать вашу личную информацию и все, о чем вы рассказываете. Любая информация, которой вы делитесь, является строго конфиденциальной и никому не передается, за исключением случаев, когда вы представляете непосредственную угрозу для себя или других.

МИФ. Помощь психолога — для сумасшедших.

ФАКТ. Помощь психолога не связана исключительно с психическими расстройствами. Тревожность, депрессия и многие другие реакции являются нормальными и уместными чувствами в условиях гражданских конфликтов, войны и угроз причинения насилия! Каждый человек в определенный период своей жизни может получить пользу от профессиональной помощи психолога.

- ✓ если вы ищите новые способы, помогающие справляться со стрессом и повышать стрессоустойчивость;
- ✓ если вы хотите глубже разобраться в своих мыслях, чувствах и возможностях;
- ✓ если предыдущий опыт мешает вам начать вести желаемый образ жизни.

Когда помощь психолога настоятельно рекомендуется?

Помощь психолога настоятельно рекомендуется в следующих случаях:

- > **если ваши действия заведомо причиняют вред, и вы хотите прекратить вести себя таким образом** (например, когда вы постоянно перерабатываете, употребляете такие вещества, как алкоголь, чтобы снять стресс, или вымещаете свой гнев и разочарование на других);
 - > **если со временем вы начинаете испытывать сильную тревогу, депрессию или другие навязчивые мысли или чувства** (например, чувство неослабевающей подавленности или оцепенения, мысли о причинении вреда себе или другим);
 - > **если вы пережили крайне трагическое или дестабилизирующее событие** (например, инцидент с угрозой или применением насилия). После такого рода событий психолог может помочь вам:
- ✓ узнать больше о стрессе и травмах, а также о том, как они влияют на нас;
 - ✓ выяснить, являются ли испытываемые вами реакции нормальными, пройдут ли они со временем, или же вам требуется дополнительная поддержка на определенное время, а также
 - ✓ определить, что вы можете сделать, чтобы позаботиться о себе в этот период и иметь возможность восстановиться.

Что будет происходить во время первого сеанса у психолога?

У каждого специалиста свой подход к проведению первого сеанса. Однако в целом можно выделить несколько общих этапов, которых вам следует ожидать во время вашего первого сеанса (будь то лично или по телефону).

- ✓ Вначале вы познакомитесь со своим специалистом. Психолог расскажет вам немного о себе и может предложить задать любые вопросы о его/ее жизни, квалификации либо опыте.
- ✓ Скорее всего, вас спросят следующее:
 - почему вы обратились к психологу;
 - какие потребности и вопросы вы хотели бы обсудить;
 - что вы делали для решения подобных вопросов или проблем в прошлом (что помогло, а что нет)
 - чего вы ожидаете от данного сеанса.

Если вы рассматриваете вариант обращения к психологу, сделайте это. Люди — социальные существа, которые лучше всего чувствуют себя находясь в окружении других людей и получая от них поддержку.

Обращение за помощью в трудное для вас время является передовым навыком преодоления сложной ситуации.