

Що означає допомога психолога та як психолог може мені допомогти?

У житті бувають злети та падіння — хороші або важкі часи. Якщо ви переживаєте важкий момент, вам може допомогти звернення до професійного психолога. У цьому флаєрі міститься інформація, яка допоможе вам дізнатися більше про те, що означає допомога психолога і як психолог може вам допомогти.

Що означає допомога психолога?

Загалом допомога психолога — це процес надання вам підтримки, коли ви прагнете щось змінити у своєму житті або глибше розібратися у своїх думках та почуттях. Це можливість отримати підтримку та рухатися далі у скрутні часи. Допомога психолога допомагає людям справлятися з багатьма особистими проблемами, як-от тривожність, гнів, депресія, проблеми у відносинах та вихованні дітей, труднощі у школі або на роботі, прийняття змін, а також з іншими.

Як психолог може мені допомогти?

Робота психолога полягає не в тому, щоб «говорити вам, що робити». Зрештою, ви самі несете відповідальність за всі рішення, які приймаєте, за свої дії, спрямовані на визначення бажаних змін та за роботу над їхнім досягненням. Проте психолог може уважно вислухати, поставити потрібні запитання й дати поради, які допоможуть вам:

- ✓ розібратися у своїх думках і почуттях;
- ✓ краще зрозуміти свої проблеми та переживання;
- ✓ осмислити ідеї та оцінити можливі варіанти;
- ✓ визначити різні точки зору чи способи мислення, а також науково-обґрунтовані варіанти вирішення проблем й покращення вашого життя;
- ✓ визначити зміни, яких ви бажаєте досягти.

Які проблеми можуть спонукати мене звернутися до психолога?

Допомога психолога буде корисною у таких випадках:

- ✓ якщо у вас виникло почуття тривоги, занепокоєння, ви відчуваєте стрес, пригніченість чи зацикленість на чомусь;
- ✓ якщо ви шукайте нові способи, як справлятися зі стресом та підвищити стресостійкість;

Міфи про допомогу психолога

МІФ. *Допомога психолога — для слабаків.*

ФАКТ. Допомога психолога призначена для всіх, хто зіткнувся із труднощами. Будь-яка людина, відчуваючи стрес, тривогу чи відчай, може отримати користь від спілкування з психологом. Люди, які звертаються до психолога, є сильними, зрілими особами, які шукають допомоги. Вони схильні, з часом, стати значно стійкішими до стресів.

МІФ. *Психолог розповість іншим нашу розмову чи пліткуватиме про мене.*

ФАКТ. Психологи дотримуються кодексу професійної етики, згідно з яким вони зобов'язані захищати вашу особисту інформацію та все, про що ви розповідаєте. Будь-яка інформація, якою ви ділитесь, є суворо конфіденційною і нікому не передається, за винятком випадків, коли ви становите безпосередню загрозу для себе чи інших.

МІФ. *Допомога психолога — для божевільних.*

ФАКТ. Допомога психолога не пов'язана виключно із психічними розладами. Тривожність, депресія та багато інших реакцій вважаються нормальними та доречними почуттями в умовах громадянських конфліктів, війни та загрози вчинення насильства! Кожна людина у певний період свого життя може отримати користь від професійної допомоги психолога.

- ✓ якщо ви хочете глибше розібратися у своїх думках, почуттях та можливостях;
- ✓ якщо попередній досвід заважає вам почати вести бажаний спосіб життя.

Коли рекомендована допомога психолога?

Допомога психолога однозначно рекомендується у таких випадках:

- > **якщо ваші дії свідомо завдають шкоди, і ви хочете припинити поводитися таким чином** (наприклад, коли ви постійно перепрацьовуєте, вживаєте такі речовини, як алкоголь, щоб зняти стрес, або зганяєте свій гнів і розчарування на інших);
 - > **якщо з плином часу ви починаєте відчувати сильну тривогу, депресію або інші нав'язливі думки чи почуття** (наприклад, почуття повної пригніченості чи заціпеніння, думки про заподіяння шкоди собі чи іншим);
 - > **якщо ви пережили вкрай трагічну або дестабілізуючу подію** (наприклад, інцидент із загрозою чи застосуванням насильства). Після таких подій психолог може допомогти вам:
- ✓ дізнатися більше про стрес і травми, а також про те, як вони впливають на нас;
 - ✓ з'ясувати, чи реакції, які ви відчуваєте є нормальними, чи пройдуть вони з часом, або ж чи знадобиться вам додаткова підтримка на певний час, а також
 - ✓ визначити, що ви можете зробити, щоб подбати про себе у цей період й мати змогу відновитись.

Як відбуватиметься перший сеанс у психолога?

Кожен спеціаліст має свій підхід до проведення першого сеансу. Проте в цілому можна виділити кілька загальних етапів, яких слід очікувати під час вашого першого сеансу (чи то особисто, чи по телефону).

- ✓ Спочатку ви познайомитеся зі своїм фахівцем. Психолог розповість вам дещо про себе і може запропонувати поставити будь-які запитання про його/її життя, кваліфікацію або досвід.
- ✓ Швидше за все, вас запитають наступне:
 - чому ви звернулися до психолога;
 - які потреби та питання ви хотіли б обговорити;
 - що ви робили для вирішення подібних питань чи проблем у минулому (що допомогло, а що ні)
 - чого ви очікуєте від даного сеансу.

Якщо ви розглядаєте варіант звернення психолога, зробіть це. Люди — соціальні істоти, які найкраще почуваються перебуваючи в оточенні інших людей та отримуючи від них підтримку.

Звернення за допомогою у важкий для вас час є передовою навичкою подолання складної ситуації.