

Когда необходим психолог?

Психолог может понадобиться любому человеку независимо от возраста, пола, семейного или социального положения. В принципе существуют две основных причины обращения к психологу:

Первая причина - **острые состояния**, связанные с тяжелыми жизненными ситуациями. Обычно это некие неординарные события, к которым человек не был готов, не знал, как на них реагировать и когда они произошли, не смог самостоятельно перестроиться и нормально жить дальше.

Такие события чаще всего негативные (смерть, развод, насилие, нежелательная беременность и т.п.). Но могут быть и положительные (рождение ребенка, новая должность, переезд и т.п.). *В таких ситуациях психолог помогает преодолеть жизненные трудности более эффективно и быстро, чем смог бы это сделать человек без посторонней помощи.*

Другая причина – это так называемые **хронические состояния**. В принципе, это уже последствия острых состояний, имевших место в прошлом. Вроде бы все уже прожито, пережито, но что-то продолжает мешать нынешней жизни и болезненно напоминает о себе. Конечно же время лечит, но не всегда эффективно и качественно, а часто и очень долго. Сломанная рука срастется и без помощи врача, но будет ли она хорошо выглядеть и функционировать?

При хронических состояниях обида, нанесенная в школе учительницей, может стать причиной конфликтов с начальством, а пережитый развод - мешать нынешним отношениям с противоположным полом. Конечно, чаще всего это не осознается. Человек просто чувствует неудовлетворенность жизнью – отношения не складываются, работа не устраивает и вообще хроническая тоска и усталость. В таких случаях *психолог может помочь оставить в прошлом мешающие события, скорректировать последствия «лечения доктора Времени».* Такая работа более длительная, так как болезненные переживания не лежат на поверхности, а покрыты слоями приспособительных наростов.

Из всего сказанного можно подумать, что психолог нужен всем и всегда, но это не так. Конечно, у каждого человека в жизни бывают сложные периоды, но и переживают их все по-разному.

Психолог нужен именно тогда, когда сложившаяся ситуация мешает нормально жить, работать и отдыхать.