

Хочешь поговорить об этом?!

Психологическая наука только начала приобретать популярность и множество людей все еще с недоумением воспринимают слово «психолог», или же имеют смутное представление об особенностях его работы. Здесь необходимо определиться.

Психолог - это специалист, оказывающий помощь психически здоровым людям, которые испытывают трудности в преодолении различных жизненных ситуаций (конфликты, одиночество, принятие решений, управление эмоциями, потеря уверенности в себе и мн. др.). Основа психологического консультирования - помощь через межличностное общение.

Психотерапевт - врач, имеющий подготовку в области психотерапии показывающий помощь как психически здоровым людям, так и людям в «пограничных состояниях» (неврозы, депрессия и т.д.). В работе применяет различные психотерапевтические подходы.

Психиатр - это специалист в области диагностики и лечения психических расстройств (заболеваний). В отличие от психотерапевта использует преимущественно медикаментозные методы лечения, а также психотерапию.

Стоит об этом поговорить когда:

- отношения с окружающими (родными, сверстниками) стали конфликтными;
- тебе сложно принять решение из-за постоянных сомнений;
- самокритика и недовольство собой уже привычны;
- ты ощущаешь беспокойство и тревогу без особых причин;
- есть несколько вариантов выхода из ситуации и нужно выбрать лучший;
- ты не чувствуешь уверенности в себе;
- ты хочешь больше узнать о себе и своих возможностях.

Принципы психологической помощи:

- добровольность обращения;
- доброжелательность;
- взаимопонимание;
- уважение,
- безоценочное отношение;
- сотрудничество;
- конфиденциальность.

Что можно приобрести в процессе общения с психологом:

- поддержку и понимание;
- освободиться от негативных переживаний;
- научиться управлять своими эмоциями;
- лучше понять себя и осознать свои возможности;
- получить новую, интересную информацию;
- научиться принимать осознанные решения;
- выбирать лучший способ выхода из сложной ситуации;
- сформировать новые (более эффективные) способы поведения;
- в результате, укрепить уверенность в себе.

9 мифов о психологии и психологах

1. У психолога не может быть своих проблем.

- Если бы! :) Могут. Психологи - тоже люди.

2. Психологи дают «волшебные» советы.

- Это не так. Психолог помогает человеку найти подходящее для него решение.

3. Психолог знает ответы на все вопросы.

- Ни один человек не может ответить на все вопросы. Психолог не исключение.

4. Если человек обратился к психологу, то он слабый человек.

- Любой может оказаться в трудной ситуации и это не значит, что он слаб.

5. Психологи воздействуют на подсознание человека.

- В психологическом консультировании гипноз не применяется.

6. Психолог решает за людей их проблемы.

- Это невозможно, только сам человек способен изменить свою жизнь. Психолог может только помочь в этом.

7. Тот, кто ходит к психологу - «псих».

- Психическое здоровье человека определяется по другим критериям.

8. Психолог видит людей насквозь.

- Психолог не ясновидящий. Он может узнать о человеке ровно столько, сколько тот готов о себе рассказать.

9. Психологические разговоры бесполезны.

- Стоит попробовать, чтобы убедиться в обратном.