

ОСНОВНЫЕ ПРЕДУБЕЖДЕНИЯ В ОТНОШЕНИИ ПОМОЩИ ПСИХОЛОГА

1. К психологу обращаются « слабые » люди.

Тот, кто это заявляет, имеет весьма ограниченные представления о силе. Если у вас болит зуб, и Вы идете к стоматологу, Вы « сильный » или « слабый » ? Если у Вас есть потребность хорошо выглядеть, и Вы регулярно обращаетесь к парикмахеру, косметологу, спортивному тренеру и т.п. — Вы « слабый » человек? Где здесь « слабость » ? Если человек желает хорошо себя чувствовать и понимать, иметь более комфортные взаимоотношения в семье и с окружающими, личностно развиваться, то для этого и нужен психолог.

2. Психологи и психотерапевты работают только с психами.

Сегодня многим людям необходима психологическая помощь. Но из-за устоявшихся стереотипов люди не обращаются за помощью к специалисту. И дело здесь не столько в ограниченных финансовых возможностях, сколько в самом восприятии профессии психолога. Разговоры о том, что человек ходил к психологу или консультировался у психотерапевта, часто вызывают насмешку или отторжение, и в сознании нашего человека проносятся картины смиренных рубашек, кушеток, и таблеток, если пошел к психологу — значит, психически болен. А все дело в том, что многие не видят различий между работой психиатра и психолога, психотерапевта. В то время, как это совершенно разные профессии, и цели работы у них разные.

Психиатр — это врач, который работает с психически нездоровыми людьми, имеющими серьезные нарушения и отклонения в психике. Это медицинское направление работы, которое занимается преимущественно фармакологическим лечением. Такой врач диагностирует психическое расстройство и назначает конкретные медицинские препараты.

К психологу обращаются люди, имеющие психологические проблемы или занимающиеся саморазвитием, являющиеся психически здоровыми людьми. Эти люди обращаются к психологу с теми или иными трудностями, вопросами.

3. Основная задача психолога — это дать совет.

Психологи не занимаются раздачей советов. Основная цель работы специалиста — оказание помощи клиентам для разрешения волнующих их вопросов, а так же создание условий для того, чтобы человек смог самостоятельно найти выход. При помощи определенных упражнений и техник психолог, работая с клиентом, помогает ему найти в себе в самом выходе и взять на себя ответственность за свою жизнь, убрать все преграды на пути к желаемому.

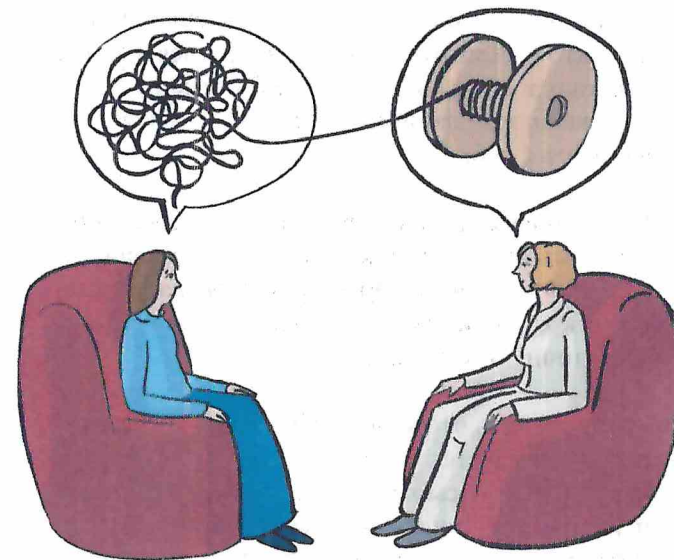


КГБУ СО «КЦСОН «Ермаковский»
Наш адрес: ул. Ленина 92
Тел: 8(39138) 2-43-34



**КГБУ СО «КЦСОН
«ЕРМАКОВСКИЙ»**

ЗАЧЕМ НУЖЕН ПСИХОЛОГ



ЗАЧЕМ НУЖЕН ПСИХОЛОГ

Никому еще в жизни не удавалось избежать психологических трудностей, потому что каждый новый день может столкнуться человека с серьезной и незнакомой ситуацией, из которой, порой, сложно выйти одному. Если данная ситуация затягивается, как любая болезнь, она может перейти в хроническую форму, после которой бывают опасные последствия. Усталость, раздражительность, плохое настроение, апатия и страхи — все это результаты нерешенных задач. Каждый, кто стремится лучше разбираться в своих чувствах и состояниях, улучшить отношения с окружающими людьми, понимает, что нужно начинать с себя.



Правильная оценка своего отношения, желание изменить свою жизнь к лучшему, стремление работать над своим характером неизменно приведут к хорошим результатам, если проявить достаточную силу воли.

Мысль, о том, что можно обратиться к специалисту, появляется не скоро. Не принято это у нас, странно посмотрят, если узнают. Да и что я псих, что ли? Так срабатывает один из сильных мифов, что к психологам ходят только люди с неустойчивой психикой или больные с психическими заболеваниями. Проходят дни, недели, месяцы и даже годы, пока на горизонте вновь возникает мысль о по-

Итак, к кому идти? Куда? Как все будет выглядеть? Что обо мне подумают?

Множество вопросов возникает в голове. И не все они позитивны. Потом идее волна нерешительности, обдумываний, волнений, фантазий. Поиски по друзьям, знакомым, знакомым знакомых. Собираение информации по крупинкам, сопоставляя опыт других....

Но, как бы ни было плохо и как бы ни хотелось отгородиться, рано или поздно такой момент первой встречи наступает.

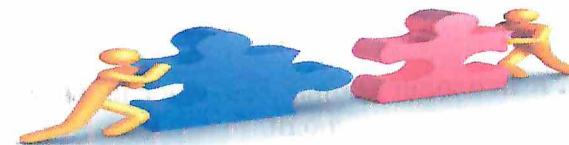
Не нужно стыдиться, медлить, бояться, нужно просто пойти и поговорить по душам....

Психолог



- не торопится по своим делам,
- не перебивает, не рассказывает о своих проблемах, внимательно слушает,
- его мозг не занят другими проблемами,
- у него нет намерения использовать человека в своих целях,
- он не указывает человеку, что говорить и как поступать,
- он дает возможность человеку достичь поставленной задачи.

Помощь психолога необходима!



Если Вы пережили сильнейший стресс (смерть близкого человека. Насилие, развод, увольнение с работы).

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, нервы «как натянутая струна».

Если Вас мучает паника, страхи.

Если у Вас есть заболевание психосоматической природы, и врачи рекомендуют Вам обратиться к психологу.

Если отношения с кем-то из близких с каждым днём ухудшаются, и Вы не знаете, как быть.

Если Вы что-то хотите, но никак не можете получить.

Если сложные чувства переполняют Вас и мешают жить.

Если по-старому жить не хотите, а как жить по-новому, непонятно, если вообще не знаете, чего хотите.

Это все те вопросы, которые можно и нужно решать вместе с психологом.