

Чем может помочь психолог?

За психологической помощью обращаются люди здоровые, не имеющих никаких отклонений в области психики, и их обращение к психологу связано в первую очередь с желанием найти выход из сложной жизненной ситуации или же попросту изменить качество своей жизни, когда трудности возникают на постоянной основе – в связи с теми или иными особенностями его характера

Главная ошибка многих и многих людей заключается в том, что, прежде чем обратиться за помощью к профессиональному психологу, человек сам пытается найти решение своей проблемы, зачастую усугубляя ситуацию. И только после того, как все возможности исчерпан – он, наконец, принимает решение обратиться за профессиональной психологической помощью.

Мифы о психологах

1. Один из наиболее распространенных мифов о психологах – миф о том, что психолог может видеть Вас насквозь и знать всё о Ваших потаенных мыслях и желаниях. Конечно, это неверно. Благодаря своим профессиональным качествам, психолог может получить о Вас больше информации, чем обычный собеседник. Конечно, получая информацию о Вашей позе, мимике, жестах, интонации, психолог может сделать ряд предположений о чувствах, которые Вы испытываете, но и только. Знания об основных закономерностях работы психики позволят психологу выбрать верное направление движения для беседы с клиентом, но жизнь богаче всяких схем, поэтому предсказать окончание беседы невозможно.

2. Миф о том, что психолог может Вас загипнотизировать и заставить сделать что-то постыдное или неприятное, а, возможно, даже превратить в зомби. Это тоже неверно. Во-первых, психологи гипнотерапией не занимаются. Во-вторых, психолог – не колдун-вуду, а специалист, знания которого базируются на научных достижениях.

3. Еще одно распространенное опасение состоит в том, что психолог может разгласить личную информацию, предоставленную ему клиентом во время консультации. На самом деле так же как врач, юрист и священник, в соответствии с профессиональным этическим кодексом психолог обязан соблюдать конфиденциальность информации, полученной от клиента в процессе консультации, какой бы неприятной она не была. Единственное существующее исключение – это когда полученная информация позволяет психологу сделать вывод о серьезной опасности, существующей для жизни клиента или других людей.

Зачем вообще ходить к психологу?

Психика каждого из нас уникальна, на события окружающей жизни мы реагируем в зависимости от своего опыта, характера, привычек и воспитания. Поэтому невозможно создать полный список проблем, требующих вмешательства психолога. Проблема, отравляющая всю жизнь одному человеку и кажущаяся глобальной и неразрешимой, для другого покажется не стоящей выеденного яйца. Основным критерием для обращения к психологу является уровень эмоциональных страданий. Позволим себе привести список эмоциональных состояний, в решении которых помощь психолога будет крайне полезной:

Причины обращения за психологической помощью:

Тревога – воображаемый страх, когда человек постоянно прокручивает в своем сознании разные варианты плохого развития событий в будущем. При этом человек постоянно испытывает беспокойство, сердцебиение, подавленность, бессонницу;

Сомнение, неуверенность. В эту группу следует отнести те случаи обращений, которые вызваны трудностями в принятии важного жизненного решения или же, наоборот, сомнениями в правильности уже совершенного поступка.

Уныние. Главной особенностью случаев этой группы является преимущественно эмоциональное реагирование на происходящие травмирующие жизненные события. Клиента тяготят чувства тоски, уныния, обиды и он, более или менее осознанно, стремится разделить их с кем-либо, получить утешение в беседе с авторитетным для него человеком.

Потрясение. К этой группе относятся состояния, связанные с тягостным ощущением исключительности произошедшей с клиентом беды или совершенного им самим проступка. Психотравмирующее событие представляется человеку настолько чудовищным, противоречащим самим основам его жизни, что он, как правило, не может или (и) не хочет поведать о нем людям из своего окружения и вместе с тем явно не в состоянии справиться с ним в одиночку.

Фобии – воображаемый страх, относящийся к какому-либо предмету или явлению.

Горе, утрата близкого человека, после которой прошло более года, а вы так и не можете расстаться с прошлым и найти в себе силы продолжить полноценную жизнь в настоящем;

Если вы заметили в себе признаки отклонений от вашего нормального психологического состояния и вам стали свойственны частые приступы апатии, плохого (подавленного) настроения и раздражительность – это первые сигналы к тому, что нужно обратиться к психологу. Следует отнестись к себе предельно внимательно, и взглянуться в себя и свое самочувствие

Так, если вы попали в сложную ситуацию и хотите выйти из нее как можно быстрее, то стоит обратиться за помощью к профессионалам, что станет проявлением отнюдь не слабости, а как раз сильной стороны характера – умение анализировать себя и свои поступки, признавать слабости и принимать решения.

Сигналы необходимой психологической помощи:

- низкая самооценка;
- меланхолия, одиночество;
- сложности в общении с людьми, трудности при построении контактов;
- трудности в создании и поддержании длительных отношений;
- ощущение себя не привлекательным человеком или малопривлекательным;
- раздражительность, часто возникающие ссоры, трудноразрешимые конфликтные ситуации, отсутствие взаимопонимания с близкими людьми.

В процессе психологического консультирования Вы сможете:

- понять причины сложившейся в вашей жизни затруднительной ситуации;
- станете лучше понимать себя и сможете контролировать свои чувства;
- научитесь лучше удовлетворять свои потребности и заботиться о себе;

- станете более жизнерадостным и повысите свою самооценку;
- лучше узнаете себя и сможете раскрыть свой внутренний потенциал;
- научитесь более спокойно относиться к тем недостаткам своего характера, которые трудно или попросту невозможно исправить;
- получите поддержку в случае расставания с близким человеком, будь то измена, развод, а также в других ситуациях, связанных с потерей или расставанием;
- научитесь преодолевать сложности и неудобство в общении;
- научитесь принимать решения;
- откроете в себе необходимые ресурсы для преодоления трудной ситуации, жизненного кризиса;
- поймете причины депрессии, сможете снизить тревожность и избавиться от необоснованных страхов и фобий.

Чем отличаются лучшие друзья от психолога?

Очень часто можно услышать «Зачем мне психолог, у меня есть лучшая подруга (друг) с которым я могу поделиться своими переживаниями...».

Хочется рассказать что происходит когда в роли психолога выступают близкие друзья:

- 1) Друзья знают нас долгое время. Они часто находятся рядом с нами. Именно поэтому они смогут помочь нам лучше в тех случаях, когда проблемы связаны с личной жизнью, например. Они пропускают все через опыт тех лет, которые с нами знакомы!
- 2) Ваши друзья не знают всех этих профессиональных секретов психологии. Они не знают техник, которыми оперируют психологи. Они не знают тонкого подхода к определенной проблеме. Они будут давать вам советы, исходя из собственного опыта и собственных предубеждений.
- 3) Лучший друг прокомментирует отношения с девушкой, исходя из опыта, полученного лично им при общении с девушками. Стеснительный человек прокомментирует отношения с другими людьми с точки зрения своих мировоззрений. И у каждого будет своя собственная точка зрения, которую они будут вам навязывать. Иногда такие советы могут вам только навредить!
- 4) Бывают случаи, когда наши друзья настолько преданы нам, что жалеют нас: боятся нас напугать, шокировать, обидеть. Именно в этих случаях их советы будут совсем неэффективными, ведь они будут основаны на неверных фактах. Психолог консультант же, напротив, не будет выбирать фраз, которые вам хотелось бы слышать. Он будет выбирать те фразы, которые нужно говорить в такой ситуации. Будет давать те советы, эффективность которых доказаны многими практиками.

Итак, давайте подведем итоги:

Наши друзья безмолвно любят нас и готовы поддержать в любую минуту. Они боятся нас огорчить, расстроить, разозлить или обидеть.

Они смотрят на наши проблемы, исходя из опыта, полученного ими самими. При этом, их манера жизни не может совпадать с нашей, именно поэтому их советы, чаще всего, имеют низкую эффективность. Ведь проблема скрыта именно в вас!

Психолог руководствуется собственным профессиональным опытом, а так же опытом многих других специалистов, эффективность которого подтверждена многими практиками и исследованиями. Психолог не будет давать каких-то конкретных советов, он будет пытаться найти ответ на решение вашей проблемы в вас самих. При каждой встрече с психологом консультантом, он раскрывает нам нас самих. С каждой встречной мы понимаем себя все больше и больше. Общение с психологом консультантом — не просто какое-то развлечение, благодаря которому нам все разжуют и положат в рот. Нет. Эта тщательная совместная работы по изучению собственного внутреннего мира и четкой работы над собой!

Запись на консультацию:

Сунцова Анна Александровна педагог-психолог (Общежитие 201 кабинет)