

## **«Скорая помощь» для души**

**Психолог** - это скорая помощь для души. Когда со здоровьем очень плохо, вы вызываете «скорую помощь», а потом проходите курс лечения у врача. Когда на душе очень плохо, вы можете обратиться к психологу. Все это бесплатно.

**Чем психолог отличается от врача?** Врач лечит больных, а психолог работает со здоровыми людьми.

### **Когда нужен психолог?**

Когда в вашей жизни кризис, когда у вас горе, когда у вас душевная травма, когда личностные проблемы или отношения с людьми мешают вам нормально жить.

Обращайтесь к психологу, если у вас проблемы. Круг психологических проблем чрезвычайно широк.

Вам обязательно необходимо обратиться к психологу, если вы чувствуете, что «бегаете по кругу», то есть:

- проблемы не разрешаются, несмотря на все ваши старания;
- если вы вновь и вновь попадаете в одни и те же проблемные ситуации, хотя стараетесь, чтобы этого не случилось.

Психологи помогут проанализировать ситуацию, объяснят психологические закономерности, помогут найти выход.

Обращайтесь к психологу, если хотите разобраться в себе или что-то изменить. Работа над собой всегда сложна и увлекательна одновременно.

Иногда ваша проблема может разрешиться, когда вы выработаете другой стиль поведения или измените привычки.

Иногда для решения вашей проблемы необходимо пересмотреть свое мировоззрение, убеждения, неосознанные установки и изменить те, которые заведомо ведут к стрессам и депрессии.

Психологи ГАУ КО «Центр постинтернатного сопровождения «Расправь крылья!» могут и готовы помочь вам, сопровождая на этом пути.

## **Что мешает мне обратиться к психологу?**

Что мешает людям принять помощь психолога? Это могут быть ложные установки или страхи.

1. *Думают, что обращаться за помощью к психологу - это признак слабости или глупости.*  
Странно, что никто не считает слабостью или глупостью обращение за помощью к профессиональному юристу, врачу, стоматологу, портному или парикмахеру.  
Душа человека не менее значима, чем тело, зубы, внешний вид!  
Способность признать наличие проблемы и предпринять шаги для ее решения с помощью специалиста - показатель интеллекта и душевной силы.
2. *Думают, что психолог - для больных и «психов».* Психологи работают только со здоровыми людьми.
3. *Считают, что раскрывать свои чувства стыдно.*  
Анонимно есть возможность рассказать обо всем, что тревожит и получить профессиональную помощь, оставаясь неузнанным.
4. *Не умеют разговаривать о своих чувствах, думают, что никто не сможет понять их проблемы.*  
Психолог поможет выразить чувства, облегчить эмоциональное состояние, профессионально разберется в проблеме.
5. *Боятся говорить о своей проблеме, так как это очень больно.*

Когда проблема решена, боль уходит. Но если избегать решения проблемы, то боль может стать хронической.

6. *Боятся, что психолог начнет «воспитывать» и «учить жить».*

Нет, не будет. *Задачи психологического консультирования в другом:*

- помочь разобраться в себе;
- показать возможность выбора;
- наметить пути выхода из проблемной ситуации;
- предоставить психологическую информацию.

7. *Не знают, считать ли свою проблему настолько серьезной, чтобы обращаться к профессиональному психологу.*

Иногда то, что кажется пустяком, на самом деле может быть проявлением очень серьезной проблемы. Иногда то, что кажется ужасным и неразрешимым, может решиться с помощью специалиста довольно легко.

Если вы сомневаетесь, лучше сразу обратиться к психологу. Психолог поможет разобраться, насколько серьезна и глубока проблема. Ну, а если вы ошиблись, и ваша проблема является простой и легкой, или она вообще не относится к психологической, - ничего страшного в этом нет. Зато вы точно будете знать, что теперь делать дальше.

8. *Считают, что все дело в «невезении», «злой судьбе» и никто не сможет помочь.*

Большинство проблем в жизни человека имеет в основе психологические причины. Во многих случаях «злая судьба», «рок», «невезение» - результат психологической неграмотности. Поэтому, если вы имеете такое представление о своих неприятностях, лучше всего обратиться к психологу, чтобы постепенно понять истинные причины проблем.

### ***Как подготовиться к консультации психолога?***

Подумайте, с какой психологической проблемой вы могли бы обратиться за консультацией к психологу. Ответьте на следующие вопросы:

- Что с Вами происходит? В чем заключается Ваша проблема? (Каких изменений в себе, своих мыслях, эмоциональном состоянии, умениях, поведении, обстоятельствах жизни, но не изменений другого человека Вы хотите добиться?)
- Когда все это началось?
- Почему именно сейчас Вы решили обратиться к психологу? Что послужило толчком для этого?
- Что больше всего Вас не устраивает и волнует в том, что происходит (в связи с вашей проблемой)?
- Что Вы хотите вместо этого?

### ***Как начать разговор у психолога?***

На приеме у психолога Вам нужно:

- поздороваться и удостовериться, что вы попали именно к психологу;
- представиться, назвать свое имя;
- затем сообщить о цели своего визита, например: «У меня есть проблема, и я хотел бы с ней разобраться» или: «У меня возникли кое-какие вопросы. Мне хотелось бы обсудить их с вами»;
- выслушав согласие психолога, начните излагать суть проблемы;
- психолог будет задавать вопросы, на которые лучше всего отвечать искренно;
- а затем вы вместе будете анализировать ситуацию, думать, как лучше разрешить проблему; если понадобится, психолог сообщит вам некоторые психологические

сведения, касающиеся вашей проблемы, поэтому хорошо бы приготовить на всякий случай блокнот и ручку;

- учтите, что психолог - не волшебник, он не решит за вас вашу проблему, но он поможет взглянуть на нее по-новому и найти возможности для ее разрешения; кроме того, консультант может обратить ваше внимание на психологические нюансы и закономерности, о которых вы не догадывались.

Мы все ценим профессиональное качество в вещах, в причёске, в игре актеров, в работе врача и т. д. Может быть, нам стоит уже приучиться к тому, что наша душа тоже достойна профессионального участия? Обращение за помощью к профессионалу - это не признак слабости, а признак культуры, в данном случае, психологической.

*Психолог центра М. А. Серегина*