

Обращение за психологической помощью

В каких случаях следует обращаться к психологу:

- если Вы перепробовали все известные способы, но проблема так и не решилась;
- у Вас имеются страхи, беспокоят ночные кошмары или бессонница;
- у Вас есть заболевания, когда традиционное лечение не приносит должного выздоровления;
- Вам трудно контролировать эмоции, не можете избавиться от чувства постоянной опустошенности, беспокойства, раздражительности или иного негативного эмоционального состояния;
- Вам одиноко, а рядом нет того человека, кому Вы не безразличны, с кем можно поделиться своими чувствами;
- Ваши отношения с окружающими сильно изменились или люди признаются, что Вы изменились до неузнаваемости в худшую сторону;
- Вы находитесь в серьезной стрессовой ситуации, например, остро переживаете потерю близкого человека;
- Вам не хочется жить и нет сил для выхода из кризиса, не знаете, как из этого выйти;
- Вы не в полной мере удовлетворены своей жизнью и хотите что-то изменить;
- Вы хотите достичь большего, действовать более продуктивно, экономя время и силы для достижения нужных результатов.

Психолог не сможет Вам помочь, если:

- Вы хотите договориться о том, чтобы психолог каким-либо образом воздействовал на Ваше окружение, в то время когда Вы сами не желаете что-либо в себе менять, тем самым перекладывая ответственность за свою жизнь на других;
- желаете получить подтверждение, что Вы самый лучший, а окружающие люди просто не в состоянии понять и оценить Вас должным образом;
- когда Вы хотите получить универсальный рецепт счастья для всех жизненных ситуаций, ждете, что Вам дадут волшебную палочку или магическую таблетку, которая мгновенно решит все проблемы.

Стоит помнить:

- беседа с психологом – это прежде всего работа над самим собой;
- установка «сделайте со мной что-нибудь, а я просто понаблюдаю, что у вас получится», – не приведет к существенному успеху;
- при обращении к психологу важно иметь сильное желание решить свою проблему, так как при наличии активного сотрудничества возможен выход из ситуации в максимально короткий срок;
- если Вы не уверены, что Вам это нужно, то в этом случае попробуйте для начала прислушаться к себе. Действительно ли ситуация не требует обращения за реальной помощью? Или же Вы предпочитаете просто утешать себя мыслью о том, что Ваши проблемы временные? Оцените, как долго длится это «временно»: если дольше месяца, то Вам следует обратиться к специалисту.