

 **Когда необходимо обратиться к психологу**

 В жизни каждого человека время от времени возникают проблемы. Это жизнь и это- совершенно нормальное явление. Есть проблемы повседневные, которые человек решает, даже не думая о них, с которыми он может справиться самостоятельно и без особых усилий. Есть проблемы, с которыми человек справляется при поддержке своих родных и близких.

Однако есть и такие проблемы, с которыми стоит обратиться за помощью к профессионалу- психологу.

**Кто такой психолог?**

Психолог – это специалист, работающий в сфере психологического благополучия человека, помогающий преодолеть как внутренние психологические сложности и проблемы, так и помочь выстроить отношения с окружающими.

Работа с психологом – это совместный труд, собственная внутренняя работа над собой с помощью специалиста. Психолог не дает советов и рецептов о том, как надо жить или как решить проблему, а, помогает человеку, совместно с ним ищет пути и способы того, как можно справиться с возникшими сложностями.

**Что ожидать от специалиста? Что такое психологическая консультация?**

Психологическая консультация – психологическая помощь в виде беседы специалиста-психолога с человеком, попавшим в сложную жизненную ситуацию, желающим найти способы и решения справиться с возникшими трудностями, нормализовать свое эмоциональное состояние и улучшить качество жизни.

Любая консультация начинается с обращения человека за помощью. Так начинается диалог, и от того, каким образом будут выстроены отношения, зависит результат этой взаимной работы. Пользуясь специальными профессиональными знаниями, психолог создает условия для другого человека, в которых он переосмысливает восприятие своей ситуации, видит новые пути решения, опираясь на свои сильные стороны и качества личности.

***Когда стоит обратиться за профессиональной помощью:***

* **Невозможность контролировать собственные эмоции**

Человек испытывает неконтролируемые вспышки гнева, раздражается, часто плачет без причины. От этого страдает не только он сам, но и окружающие, особенно близкие люди.

Такое состояние вызывается хроническими стрессами на работе, семейными конфликтами, волнениями и переживаниями. Эмоции должны выходить наружу. Если долгое время их сдерживать, то они начинают разрушать человека изнутри. В результате психика истощает свои ресурсы. Если вовремя не обратиться за помощью, то последствия могут быть очень серьёзными, вплоть до развития различных заболеваний.

* **Проблемы в общении с людьми**

К таким проблемам относится неуверенность в себе, в своих силах и возможностях, страх перед публичными выступлениями, неумение строить отношения.

Разумеется, определённое волнение перед появлением на публике испытывает каждый человек. В этом признаются даже известные артисты. Но, если вас перед выходом на трибуну охватывает парализующий страх, тело покрывается липким потом и язык не ворочается во рту, это ненормально.

Постоянные конфликты с окружающими – тоже проблема, требующая коррекции со стороны грамотного специалиста.

* **Нездоровая зависимость от партнёра**

Стремление раствориться в своём партнёре и всецело зависеть от его желаний — это не любовь, а болезненное состояние. Созависимый человек полностью поглощён объектом своей страсти, игнорирует собственные потребности, страдает от навязчивых мыслей и низкой самооценки. У него нет понятия «я», есть только «мы».

Желание угодить партнёру может довести до психического истощения, нервного срыва и других заболеваний.

* **Семейные конфликты, ведущие к разводу**

Ни одной семейной паре не удаётся прожить без конфликтов, но бывают ситуации, когда развод становится практически единственным выходом. В этом случае может помочь грамотный специалист. Супруги просят помощи семейного психолога по многим причинам, на чаще всего это:

• размытые личные границы;

• постоянная критика друг друга;

• изменение стандартных ролей;

• соперничество;

• неумение строить диалог;

• нездоровая ревность;

• отсутствие общих интересов;

• неудовлетворённость интимной жизнью.

Если об этих проблемах не говорить, со временем конфликт только усугубляется и приводит к разрыву.

**Навязчивые мысли и состояния**

К ним относятся постоянные мысли о болезнях, выискивание у себя различных симптомов, бесконечное мытьё рук, боязнь прикасаться к определённым предметам, следование ритуалам.

Человек, подверженный подобным состояниям, перед выходом из квартиры может несколько раз обходить все комнаты, дёргая за ручки окон и проверяя плиту, краны и розетки. И всё равно, выйдя на улицу, он будет бояться, что забыл выключить газ.

**Потеря смысла жизни**

Это одна из наиболее серьёзных проблем, способная привести к депрессии и суициду. Когда человек начинает задумываться о том, для чего он живёт, главное – не упустить тот момент, когда философские измышления перейдут в депрессивное состояние.

* **Психосоматические расстройства**

Часто бывает, что человек испытывает множество симптомов различных болезней, а врачи и исследования утверждают, что он здоров. Головные боли, бессонница, учащённое сердцебиение, расстройство ЖКТ нередко могут иметь психологические причины.

Они вызываются повышенной тревогой, стрессами, страхами. Психика отчаянно пытается сигнализировать о том, что имеются проблемы и она не выдерживает.

 *Это основные признаки, указывающие на необходимость обращения за помощью. Список можно продолжать бесконечно. Главный критерий, который указывает на то, что вам нужна помощь, – неспособность справиться с проблемой самостоятельно и здоровым путем.*

* К психологу можно обратиться также не только для решения проблем, но и для диагностики. Некоторые люди просто хотят больше узнать о себе, познакомиться со своим потенциалом и определиться с планом самореализации.
* Также можно обратиться за помощью в профориентационном плане, когда возникают какие-то сомнения в своем жизненном пути или в выборе карьеры, — тут специалист тоже может оказать существенную поддержку, помочь определиться.

И еще кое-что: если вы сомневаетесь, стоит ли обращаться к психологу, то точно стоит. Как разобраться и понять, что нужно обратиться?

Любому человеку полезно посмотреть на ситуацию со стороны. Иногда мы не можем объективно оценить, что с нами происходит, а психолог как раз подскажет и направит.

Раз мысль о помощи специалиста возникла в вашей голове, значит, вам это действительно нужно.

*Отдел коммуникационных и общественных проектов,*

 *психолог Безлепкина О.А.*

*(статья подготовлена по материалам открытых интернет-источников)*

**Популярные мифы о работе психолога:**

«Меня сразу упекут в психушку». Во-первых, психолог при всем желании не может никого «упечь» – этим занимаются психиатры. Во-вторых, психолог работает с соблюдением профессиональной этики и сохранением тайны клиента. Он не имеет права рассказывать о том, кто и зачем к нему приходит. И да, психолог не сообщит о сеансе вашему начальнику или родственникам.

«Что я, псих что ли?». «Психи» становятся клиентами психиатров, а к психологам приходят здоровые, но потерявшиеся люди или здоровые и заинтересованные в саморазвитии люди.

«К психологам обращаются только слабаки». Признать проблему и обратиться за помощью сложнее, чем жаловаться на жизнь знакомым, обижаться и искать виноватых. Слаб тот, кто убегает от решения проблем или делает вид, что их нет.

«Да я лучше с другом за бутылкой поговорю». Психолог не будет оценивать вас, навязывать свое мнение, перебивать, эмоционально выражаться. Он объективен и беспристрастен. Едва ли друг, особенно под бутылкой чего-то сможет сохранить такую же позицию. Да и все, что он скажет, будет основано на его опыте, то есть относиться к житейской психологии. Не факт, что его советы подойдут и вам. Специалист же опирается на научную психологию, то есть общие законы психики, но при этом он сохраняет индивидуальный подход, то есть учитывает конкретно вашу историю жизни. И, кстати, психолог не советует. Он направляет и помогает человеку самостоятельно найти решение проблемы.

«Он мне ничего нового не скажет». В большинстве случаев то, что лежит на поверхности, является симптомом или последствием более сложной проблемы. Да, сначала психолог действительно повторяет слова клиента, уточняет, перефразирует обращение, чтобы человек смог иначе взглянуть на ситуацию, проговорить все еще раз и заметить то, чего не замечал раньше. Вот это незамеченное раньше и будет тем новым, что скажет психолог, а точнее сам человек (специалист же просто направляет – помним, да?).

**Источник: https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samorazvitie/kogda-nuzhno-obraschatsya-k-psihologu**