



В жизни каждого из нас бывают моменты, когда мы не знаем, как жить дальше, как нам преодолеть те трудности, с которыми мы столкнулись, как и где найти силы, чтобы двигаться вперед.

В нашем обществе далеко не всегда мы вспоминаем, что существуют специалисты, которые могут нам помочь. Вместо этого мы погружаемся в учебу, работу, домашние обязанности. Стараемся забыться с помощью компьютерных игр, шопинга, а кто-то и с помощью алкоголя. Но и эти средства в конечном итоге не приводят к выходу из проблем, а проблемы продолжают накапливаться, а вместе с ними накапливается и ваша усталость, апатия, депрессии.

В какой-то момент мы понимаем, что сами мы справится с ситуацией уже не в силах. И тогда мы прибегаем к помощи и советам друзей, соседей, коллег. Но проблема в том, что ваши друзья оценивают ВАШУ жизнь с высоты СВОЕГО прожитого опыта. В их опыте и картине мира – это происходит вот так и они не знают, что бывает как-то еще. Это не дает им возможность объективно подойти к вашей проблеме. А специалист знает, как подойти к вашей проблеме и поможет найти выход из сложившейся ситуации.

Так кто же такой психолог?

В нашей жизни распространено мнение, что тот, кто ходит к психологу – слабый человек, который не в состоянии «взять себя в руки». Особенно это касается мужчин. Данные высказывания тоже не верны. Ведь существует множество разнообразных профессий: электрики – проводят электричество, хирурги – выполняют операции, швеи – шьют. Эти специалисты хороши в своем деле и вряд ли швея сможет провести сложнейшую хирургическую операцию. У швеи нет для этого должного образования и опыта, а полезть не в свою сферу – никто не рискнет. Но «лезть» душу соседа и «лечить» ее некоторые люди начинают с легкостью. Душа человека – сложное устройство, а такое сложное устройство можно доверить только специалисту в этой сфере.

Психолог — это специалист с высшим ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ образованием. Он работает со здоровыми людьми и НЕ РАБОТАЕТ с нарушенной психикой. Это не означает, что если ты пошел к психологу, то ты «псих»! Психологи не выписывают лекарств, не ставят диагнозов! Это прерогатива психиатров.

Психиатр — это специалист с высшим медицинским образованием. Это врач, который получил медицинскую специальность по направлению «психиатрия». Он ставит диагнозы и выписывает препараты, определяет степень психического здоровья и дееспособности.

Итак, прежде всего, психолог по определению имеет дело со здоровыми людьми, имеющими те или иные трудности, проблемы. С психическими отклонениями имеет дело врач, психиатр. Психолог не имеет медицинского образования и даже не имеет права лечить.

Психологи нужны для того, чтобы помочь человеку справиться с самыми разными жизненными трудностями. Например: психолог может помочь справиться со страхами, повысить самооценку и уверенность в себе, снизить тревожность, социализироваться в обществе и т.д.

Предмет его работы не психика человека, а его душевное состояние, внутренний мир. Психолог не лечит, в прямом смысле этого слова, а помогает человеку обрести гармонию, как с самим собой, так и окружающими его людьми. Психолог даёт возможность человеку взглянуть на жизнь в целом и на саму проблему, в частности, немного под другим углом, подталкивает к мысли, что все, что с нами происходит — дело рук нас самих, что, чтобы изменить мир, надо измениться самому.

Психолог не может дать стопроцентный универсальный рецепт для избавления от всех бед. Вместе с самим человеком, которому нужна помощь, он ищет пути решения проблемы, помогает найти внутренние ресурсы организма.

