

Каждый в своей жизни обязательно испытывал напряжённость, неудачи и стрессы. Психотерапия вовсе не служит тому, чтобы сделать жизнь человека беззаботной. Если у Вас нет возможности устроиться на ту на работу, которую хотелось - психотерапия здесь не причём. Но если Вы постоянно испытываете страх, что не сможете пройти собеседование перед приёмом на работу, конфликты в коллективе стали для Вас обычным делом - специалист может Вам помочь.

Психотерапия уместна в тех случаях, когда трудности и проблемы возникают изнутри Вашей личности, являются производным Вашего характера, когда что-то блокирует Вас перед лицом реальной повседневной жизни. Среди проблем, с которыми люди приходят к психологам, семейные и межличностные отношения, страхи замкнутого или открытого пространства, неуверенность, тревога, депрессия бессонница, зависимость от вредных привычек. Истинными целями психотерапии являются: помочь человеку снять эмоциональный стресс, расширить его возможности выбора, его поведенческие стратегии и главное - восстановить его возможность справляться с проблемами самостоятельно. Проблемы психологического характера, нервные срывы, стрессовые ситуации, сваливаются на нас совершенно неожиданно. Поэтому бывает необходимость получить рекомендации и советы специалиста совершенно безотлагательно.

К сожалению к психологу нередко приходят, когда уже «всё так запущено», что тепеть нет сил и при этом ждут чуда. Годами насиловали свой мозг, свою личность, а хотят «решить проблему» за один-два сеанса. Но чудеса случаются с теми, кто внутренне к ним готов и лишь ожидает толчка в правильном направлении. Таких, к сожалению, считанные единицы. А остальным клиентам требуется кропотливая работа по расчистке внутренних «завалов».

Путь к здоровому образу жизни лежит через повседневную (совсем необязательно утомительную) работу над собой. Ну, например, утром после пробуждения подумайте о том, как много полезного можете успеть за день. Сделайте зарядку, ощущая, как молодеет Ваше тело. Работу начинайте с самых важных дел, будьте приветливы с коллегами. Ешьте полезную пищу, а чипсы с пончиками отправьте в мусорную корзину. Займитесь самообразованием, ищите свой уникальный жизненный путь... (Последняя рекомендация особенно важна). Люди надеются получить какие-то мифические ресурсы из глубин организма, часто не замечая того, что лежит у них перед глазами. Ведь если Вы осознаете свои уникальные жизненные цели и приложите энергию в нужном для Вас направлении, то положительные результаты не замедлят появиться.