

Когда нужна психологическая консультация?

Очень часто мне задают эти вопросы. И я так часто привожу эти примеры своим клиентам, что решила написать о них.

Итак. Зачем, кому и когда нужна психологическая консультация?

Ситуация 1.

В пятый раз «наступаешь на одни и те же грабли». И уже начинаешь понимать, что виноват в этом сам, а не грабли или тот, кто их бросил на это место. И понимаешь, что пора... Пора с этим разобраться. Хотя на самом деле надо было сделать это раньше.

Ситуация 2.

Нужно сделать выбор. Не спишь второй месяц, пытаешься принять правильное решение. Думаешь, как бы не прогадать. Как бы сделать так, чтобы «и овцы,.. и волки...» Ни о чём другом не можешь думать. А время уходит, а ситуация закручивается всё больше и больше... А сколько энергии впустую потрачено! Эту бы энергию, да в мирное русло. Ох, сколько можно было бы денег за это время заработать! А как можно было наслаждаться жизнью...

Ситуация 3.

Мешают жить отрицательные чувства. Вас обуревают ненависть. Да как он мог со мной так поступить! Да где же справедливость? Да чтоб он... И всё это в Вас клокочет, жжет, кипит и бурлит. Того и гляди, «крышу сорвёт». И самое страшное, что откровенно рассказать об этом никому не можешь:

а) ты же – интеллигентный человек;

б) не можешь показать свою «слабость» или признаться в «поражении»;

в) как-то не принято обращаться за помощью, и т.д.

Надеешься, что всё само пройдет, а не проходит.

Ситуация № 4.

Случилось горе. Смерть близкого человека. Часто в такой ситуации люди прибегают к помощи своих близких. И это правильно. Родные поддержат и пожалеют. Но в нашем обществе о мертвых принято говорить или хорошо, или никак. И в связи со смертью очень много установок, в которые не вписывается весь широкий спектр чувств человека, переживающего потерю близкого.

Ситуация № 5.

Вы переживаете потерю. Бросил муж. По уровню стресса ситуации №4 и №5 равны. Вроде и делаешь всё, что тебе советуют в ток-шоу или книжках. И время острой боли должно было бы пройти, а нет... Легче не становится... И, возможно, даже мужчина рядом (весь такой положительный) появился в вашей жизни. Цветы дарит, заботится, подружки завидуют. А у тебя из мыслей не выходит «тот мерзавец». И не получается построить новые отношения, так как выбросить все эмоции и поставить точку надо в старых.

Существует еще множество различных ситуаций, но эти – самые распространенные. Единственный реальный выход в этих случаях – оставить в покое друг и холодильник, и записаться на консультацию к профессионалу.

Психологическое консультирование – процесс, цель которого – вызвать конструктивные изменения в психологическом состоянии путем нахождения эффективных стратегий поведения и различных ресурсов для достижения целей. При этом вы избавитесь от отрицательных эмоций, «отреагировав» запретные чувства.

Успехов Вам!

Автор - **Елена Елистратова**

[Источник](#)