

«Зачем обращаться к психологу?»

Весьма распространено мнение, что к психологам обращаются только слабые и нытики. Мужчины особенно часто говорят, что пойти к психологу – это слабость, не достойная их, и что человек должен справляться со своими проблемами сам. На деле же картина выглядит несколько иначе.

Во-первых, чтобы обратиться к психологу, откровенно поговорить о себе самом, а уж тем более начать менять что-то в себе и жизни, нужно немалое мужество.

Во-вторых, ни один профессиональный психолог не возьмется решать за вас ваши проблемы. То есть вам все равно придется решать и делать все самому.

Удивительная вещь: редко кто сам себя стрижет, лечит зубы, делает себе хирургическую операцию, сам собирает телевизор, или автомобиль. И тем более, мало вероятно, чтобы все это умел делать один человек, особенно на высоком профессиональном уровне. Точно так же, редко кто без специального образования берется ремонтировать обычную бытовую технику, а вот ремонтировать собственную душу или душу соседа начинают с легкостью. Но телевизор можно купить и другой, а вот с душой такой фокус не пройдет. Тогда логично, чтобы самое дорогое, что у нас есть – свою душу – мы доверили профессионалу и получили квалифицированную помощь.

Когда необходима помощь психолога:

- Вы перепробовали все возможные способы решения проблемы, а ситуация только ухудшается, и у вас есть ощущение, что вы ходите по замкнутому кругу.
- Вы пережили сильнейший стресс (смерть близкого, физическое или моральное насилие, развод и т.д.). Не надо уповать на то, что время лечит: иногда оно лечит очень долго, а иногда и не очень качественно.
- Вас почти всегда преследует смутное ощущение: «в жизни что-то не так», «нужны перемены», но вы не знаете, в какую сторону двигаться и что менять.
- Вам долгое время на душе плохо, без особых видимых причин: тоска, печаль, одним словом, депрессия.

Зачем обращаться к психологу?

Автор: Gavilsa
11.04.2010 23:45 -

За чем к психологу ходить бессмысленно:

- За конкретным советом;
- За чудом мгновенного выздоровления;
- За тем, чтобы отдать ответственность за свою жизнь («сделайте со мной что-нибудь»);
- За тем, чтобы исправить ваших близких и мир вокруг вас.

Почему психолог не дает советов?

Этический кодекс психолога-консультанта запрещает давать советы клиенту, так как любой совет - это решение с точки зрения того человека, кто этот совет дает. А решение о своей жизни можете принять только Вы сами, только Ваш внутренний мир, Ваша система взглядов, Ваши чувства, Ваша индивидуальность может иметь значение при таком важном выборе. Хороший специалист никогда не будет навязывать Вам свои взгляды, свои моральные ценности и принципы, свое видение ситуации или людей, а любой совет в той или иной степени обязательно их содержит.

В заключении хотелось бы напомнить, что если мы не решаем проблему, а уходим от нее, то жизнь возвращает нам ее снова, только в более жесткой форме.

Источник : VCEVODNOM.COM