Автор: admin
16.12.2011 23:47 - Обновлено 30.10.2014 08:27

Когда бывает нужна психотерапия?

К сожалению, в нашей стране до сих пор многие путают психотерапию с психиатрией и поэтому принципиально к психологам не ходят. Попробую объяснить, какая разница между психологом-консультантом, психотерапевтом и психиатром и когда бывает нужна именно психотерапия.

Для начала представим себе ситуацию, что у вас насморк. Согласитесь, далеко не всегда это повод идти к врачу, ведь многое можно сделать самостоятельно. Чтобы вылечиться, важно признать, что у вас именно насморк, и предпринять необходимые меры – желательно знать, какие.

Но если вы не стали лечиться, сочтя насморк ерундой, не стоящей внимания, или методы самопомощи не помогли и заболевание прогрессирует, становится хроническим? Значит, внешне простые симптомы были обманчивы, а ситуация серьезнее, чем думалось. Тогда приходится вызывать врача или идти к нему. Не всегда мы можем справиться сами и это правда.

А если, не дай Бог, разболелся зуб? Тут уж откладывать нельзя – срочно к стоматологу! Тоже придется согласиться с тем, что лечить зубы сами себе мы пока не научились.

Ну и крайние ситуации – аппендицит, потеря сознания. Здесь и вовсе придется скорую вызывать, а то можно и не выжить.

Вы спросите, к чему я привожу такие примеры? Да как раз к тому, что в психологии-то все то же самое происходит!

Думаю, каждый согласится с тем, что Душа временами побаливает, а то и вовсе болит от разных непредвиденных ситуаций. Бывают **больные темы**, которые затрагивают **больн ые места**
и даже раны. На них желательно «соль не сыпать», а то может быть
болезненная реакция

, в которой человек за себя уже не отвечает.

Что можно сделать? Сначала поразмышлять, проанализировать ситуации и свое поведение. Попробовать разобраться самому – благо в наше время много литературы типа «Сам себе психолог». В ней вы найдете массу советов, как изменить свою жизнь, как не переживать по поводу и без повода, как выплеснуть агрессию, если она накапливается, как мыслить позитивно. И это прекрасно, потому что, как в случае с насморком, с простейшими ситуациями надо уметь справляться самому и если этого не делать, душевные переживания могут стать хроническими, что значительно сложнее лечится и также чревато осложнениями.

Можно поплакаться другу или подруге и получить совет: «Да плюнь ты на это!», или, чуть лучше и научнее: «Измени к этому свое отношение, посмотри на это с другой стороны!».

В общем, в роли консультанта по проблеме можете выступать вы сами, друзья-подруги и, конечно, профессиональные психологи-консультанты. А если не помогает? Если: «Все понимаю, но ничего поделать с собой не могу и сердцу не прикажешь!»?

Да, именно это и есть повод сходить к психотерапевту, выяснить, что же вас так цепляет, особенно если это повторяется неоднократно. **Болезненные** ситуации **ранят**, оставляют
следы и шрамы в Душе
. «Прикосновения» к этим ранам вызывают сильные неадекватные реакции, за которые потом бывает стыдно. Здесь объяснения не помогут и нужна помощь специалиста, ведь суть психотерапии – исцеление Души. Это может быть работа с первопричиной, расширение поля зрения, нахождение новых возможностей и способов поведения, поиск ресурсов, которые прольются
бальзамом на израненную Душу
! Причем это очень интересная совместная работа по исследованию внутреннего мира и жизни, а современные методы психотерапии становятся все более гуманистическими и приближенными к древнейшим духовным практикам самопознания. Обратите внимание на их названия – арт-терапия, телесно-ориентированная терапия, гештальттерапия (гештальт означает целостность), сказкотерапия, танцевальная терапия – все они призваны познакомить человека с самим собой, своим богатейшим внутренним миром.

Вот еще повод – фобии, неосознаваемые страхи. Конечно, можно не ездить на лифте, не летать на самолете, обходить собак десятой дорогой, спать только при свете. Но ведь не удобно! Гораздо проще встретиться с психотерапевтом, найти и изменить ситуацию, являющуюся причиной фобии, а затем свободно двигаться по жизни дальше.

Конечно, встречаются хронические неврозы, истерики, затянувшиеся депрессии, другие психические расстройства. Это уже душевные болезни и сфера деятельности психиатрии, которая использует медикаментозное вмешательство и принудительную терапию в стационаре. Очень похоже на операцию, проводимую под наркозом, т.е. без сознания пациента, и последующее восстановление.

Таким образом, мы увидели, что есть психологи-консультанты, которые помогают выяснить суть и причины проблемы, объяснят ситуацию, помогут найти из нее выход. Обычно основам психологии и консультированию обучают в течение года. Задача психотерапевтов – исцеление психологических травм, травм развития, помощь в формировании жизненно необходимых навыков. Их обучение занимает 5-6 лет. И те и другие работают с психически здоровыми, отвечающими за себя людьми, имеющими какие-то проблемы. И есть психиатры или клинические психологи, которые работают с душевнобольными людьми, не осознающими себя и реальность.

Желаю вам здоровья, счастья и осознанности!

Автор - **Евгения Воскресенская**

Источник