

Зачем к психологу ходить не стоит?

Не стоит тратить свое время и ресурсы, если вы пришли к психологу в надежде изменить другого, будь то супруг, ребенок, родитель, начальник. С другим сделать вряд ли что удастся. Скорее всего, психолог в этом случае переведет внимание на вас согласно философской мысли «начни изменения с себя и изменится мир».

Если вы идете на 1,2 сеанса и хотите очень многое решить. Это просто нереально. Многие проблемы и трудности создаются годами и на их решение тоже нужно время. Иногда можно получить поддержку или решить что-то небольшое на один сеанс. Определение, прояснение того чтобы вам хотелось и за какое время это можно сделать определяется на первой встрече вместе с психологом.

Если есть идея передать психологу ответственность за свою жизнь или выбор «скажите что делать?» или «сделайте со мной что-нибудь».

Если вы хотите получить от психолога волшебный совет или таблетку, чтобы ваша жизнь сразу преобразилась и состояние облегчилось. Есть конечно в психологии некое волшебство, которое заключается в изменениях, инсайтах, преображениях и это случается при совместной работе двух людей психолога и клиента.

Чем отличается психолог от психиатра, психотерапевта, невролога

Психолог работает со здоровыми или практически здоровыми людьми, не занимается врачебной диагностикой, не выписывает лекарства, не лечит. Помогает клиенту восстановить душевное равновесие, обрести уверенность в себе, развить коммуникативные способности, научить справляться с негативными последствиями умственного и эмоционального перенапряжения. Проводит тренинги, тестирование уровня интеллекта, выявления способностей. Помогает определиться с выбором профессии, найти общий язык с подрастающими детьми, устранить недопонимание в супружеских отношениях.

Психотерапевт не занимается лечением сложных психических заболеваний, в его компетенции такие недуги, как:

- депрессии
- фобии различного характера
- болезненные зависимости.

В ходе работы попытается вместе с вами разобраться в причинах пошатнувшегося душевного равновесия, выявив проблемы, которые спровоцировали расстройство психики.

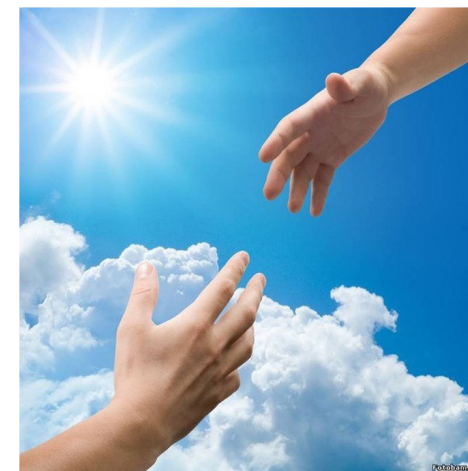
Психиатр занимается лечением действительно тяжелых и запущенных психических заболеваний, к которым относятся: шизофрени, психозы, маниакальные расстройства, навязчивые состояния.

В стадии обострения эти недуги проявляются настолько остро, что пациент может нуждаться в госпитализации. «Душеспасительных» бесед со своими подопечными врач-психиатр не ведет. Лечение, заключается лишь в применении психотропных препаратов, порой очень мощных. В некоторых случаях параллельно с психиатром может работать и психотерапевт.

Невролог или невропатолог занимается диагностикой и лечением огромного количества заболеваний нервной системы: астеохондроз позвоночника, грыжи межпозвоночного диска, энцефалопатия, невралгии и невриты, нарушение мозгового кровообращения, последствия черепно-мозговых травм, радикулит, полиневриты и др.

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Станция юных техников»
г. Волгодонска

Кто такой психолог? За какой помощью к нему можно обратиться?



Волгодонск
2015

С ЧЕМ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ

К психологу идут когда «плохо» и это «плохо» может проявляться где угодно: в душе, в жизни, в отношениях. И это говорит о том, что есть что-то, что мешает этому конкретному человеку жить и наслаждаться, что где-то он становится не эффективным или несчастливым. Часто приходят к психологу, чтобы отреагировать переживания, поделиться или в чем-то разобраться, понять для себя, научиться чему-то, получить новый опыт.

Помощь психолога необходима:

- * Если вы пережили сильнейший стресс (смерть близкого, насилие, развод и т.д.)

- * Если есть ощущение « что ходите по кругу», ситуации повторяются, вы не знаете что делать, сложно найти выход.

- * Если долгое время чувствуете себя угнетенно, плохо спите, нет аппетита.

- * Если отношения с кем-то из близких с каждым днем ухудшаются и вы не знаете как быть.

- * Если вы что-то хотите, но не получаете, если сложные чувства переполняют вас и мешают жить, если по старому жить не хотите, а по новому как непонятно, если вообще не знаете чего хотите.

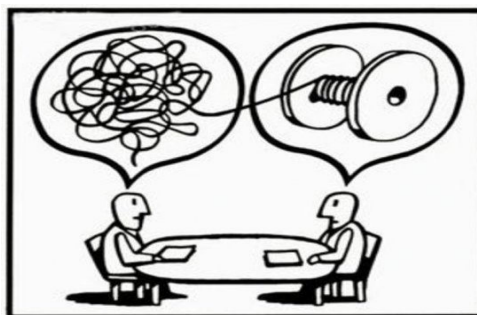
Зачем люди обращаются к психологу?

Во-первых, психолог расширяет Ваше представление о себе, позволяет посмотреть на себя под другим углом зрения. Психолог – это совершенно независимый эксперт, он не будет ни льстить, ни ругать за «плохие» качества, не будет оценивать, правильно ли Вы живете, а будет говорить правду, показывать, какой Вы в реальности человек.

Во-вторых, психолог поможет Вам принять самого себя: проявить свои таланты и полюбить свои недостатки.

В-третьих, к психологу обращаются для разрешения конкретной проблемы. С психологом Вы справитесь со сложной ситуацией быстрее, чем в одиночку, найдете больше вариантов решения.

В-четвертых, психолог помогает приобрести абсолютно новый опыт для решения других проблем в будущем.



С чем работает психолог:

1. Проблемы в межличностных отношениях;
2. Неуверенность, трудности в общении, чувство вины, непонимание окружающих, неадекватная самооценка, трудности в принятии решений;
3. Детско-родительские проблемы;
4. Семейные проблемы;
5. Работа с детьми, профконсультирование;
6. Работа с человеком пережившим утрату (развод, смерть близкого, потеря работы).

В нашем учреждении вы можете получить бесплатно помощь психолога.

Записаться на консультацию можно по тел. 25-04-28, 89281365780

Твердохлебова Юлия Александровна