

Про важливість психологічної допомоги

Ресурси кожної людини – це не тільки час та гроші, але й емоції, рівень втоми і мотивації. У кожного із нас бувають моменти у житті, коли самотійно важко впоратися з тією чи іншою проблемою. Ось чому важливо відслідковувати, що погіршує самопочуття, ускладнює життя, стосунки з близькими, оточуючими, а не очікувати критичної ситуації, щоб подбати про свій стан. Тому, якщо відчуваєте психологічний дискомфорт варто звернутися за допомогою. Краще до психолога.

У нашій культурі прийнято ототожнювати дві професії- психолог і психіатр. І це – невірно. Психолог та психіатр – це різні речі. Психолог працює зі здоровими людьми, які в певні періоди життя відчувають труднощі, а психіатр – лікує хворих.

Психолог допомагає знайти вихід із складних ситуацій, знаходити здорові способи розв'язання життєвих проблем.

Чим може допомогти

Психолог може:

- допомогти зрозуміти причини ваших симптомів, роз'яснити ваш стан, знайти джерела проблем і дати рекомендації щодо їх усунення.
- порекомендувати методи самодопомоги

Психолог працює індивідуально, дотримуючись правила конфіденційності (нерозголошення таємниці).

Чого не може робити

- Психолог не призначає ліки.
- Не може вирішити проблему за вас.

Коли варто звертатися до психолога

