**Когда необходим психолог?**

Богатова Л.А., Бондаренко И. Н.

Люди живут по принципу: когда мне хорошо – мне еще не нужен психолог, когда мне плохо – психолог мне уже не поможет, мне нужен психотерапевт (психиатр).

Кто же такой психолог, чем он занимается и когда к нему надо обращаться?

«Психологическое консультирование - это совокупность процедур, направленных на помощь человеку в разрешении проблем и принятии решений относительно профессиональной карьеры, брака, семьи, совершенствования личности и межличностных отношений».

«Психотерапию можно понимать как психологическое вмешательство, направленное на помощь в разрешении эмоциональных, поведенческих и межличностных проблем и повышения качества жизни». Психотерапия стремится к глубокому анализу проблем с ориентацией на бессознательные процессы и структурную перестройку личности.

И психологическое консультирование, и психотерапия подразумевают одинаковые цели и механизмы работы:

Переосмысление

- активное слушанье

- структурированная беседа

Эмоциональное состояние контакта

- эмпатия

- безопасность

- отреагирование

Установление рамок (время, место, оплата)

Приобретение нового опыта

Исходя из научных определений, очень трудно понять, в какой жизненной ситуации к какому специалисту необходимо обращаться.

Представьте себе человека, обратившегося за помощью, который говорит: «Все рушится! Бывший некогда успешным бизнес, приносит одни убытки. На партнеров нельзя положиться, домой возвращаюсь – ни отдыха, ни сочувствия. Жене и детям нужны только деньги. Здоровье – ни к черту, бессонница, все достало! Мне 40 лет, а я не понимаю, куда мне двигаться, с кем и зачем».

В наше время с такой проблемой, когда исчерпаны внутренние ресурсы, когда поддержка друзей не приносит ожидаемого облегчения, когда напряжение в отношениях с близкими растет, люди, как правило, идут к психологу.

…И уходят разочарованными. Почему ?

Когда Вам нужно лекарство – Вы идете в аптеку, когда закончились продукты – в супермаркет. Надо как следует разобраться, куда и зачем обращаться, тогда Вы достигните желаемого результата и не будете разочарованы.

Нашему клиенту может помочь только психотерапевт, в задачи которого входит:

изменение неверных представлений о мире, себе, окружающих;

нахождение ценностей, позволяющих человеку осознавать смысл своей жизни;

оказание помощи в видении себя человеком здоровым, способным справляться с жизненными трудностями, не прибегая к саморазрушению.

Также к психотерапевту имеет смысл обращаться, если складывается впечатление бесконечно повторяющихся событий, ошибок, несчастий. Когда кажется, что Вы вращаетесь в замкнутом круге неизбежности. Встреча с психотерапевтом позволит разомкнуть этот круг наименее болезненными способами.

Ценность же психологического консультирования - в прогнозе.

К психологу имеет смысл обращаться, когда Вы поняли, что способны на большее, когда перед Вами открываются большие перспективы профессионального и личностного роста, когда Вы пытаетесь сформулировать новые цели и задачи, когда задумываетесь о возможных изменениях в различных жизненных сферах.

Психолог может помочь Вам найти достойное применение Вашим способностям, осознать их, так как очень часто мы не ценим того, что имеем, что для нас легко и естественно. Каждый из нас уникален в соотношении знаний, умений и навыков, и в задачу психолога входит помощь человеку в понимании, где именно этот набор качеств будет востребован и наилучшим образом оценен. В ситуации семейного консультирования психолог обратит внимание на то, что семья в своем развитии всегда проходит этапы стабильности и изменений. Каждый из этих этапов по-своему ценен и необходим, хотя мы привыкли стремиться именно к первому. Помощь психолога необходима в момент изменений, чтобы семья смогла выйти на новый этап своего развития с наименьшими потерями, а каждый ее член открыл бы в себе новые возможности в рамках той же самой семейной структуры.

Запросы типа «не хочу», «не могу», «не умею», «раздражает…», в конкретных жизненных ситуациях указывают на внутренние ограничения. За любым ограничением стоят Ваши нереализованные возможности! Именно психолог в состоянии помочь Вам осознать это и научиться использовать их в жизни.

То есть задача психолога – помочь Вам созидать новое, развиваться в желаемом Вами направлении.