**Поможет ли виртуальный психолог?**

У большинства наших доблестных сограждан, которые знакомы с психологией только понаслышке, психолог, как правило, рифмуется с психиатром. Это такой дядя, который лечит особенно душевные заболевания. И если вам не являются привидения, и вы не разговариваете с голосами и духами, то у этого самого душеведа и мозголекаря вроде бы как делать нечего. Он врач, который берет свои психиатрические молоточки, и начинает как следует постукивать по затуманенным вредными явлениями головам до полного их освобождения: от всех голосов, видений и пришельцев. И если таковых нет, то вроде и податься не к кому со своими житейскими проблемами: обидами, разочарованиями, страхами и психологическими трудностями.

К тому же времена перестройки и гласности успели нам обстоятельно рассказать про психиатров много безрадостных подробностей, когда неверие в коммунизм, а уж тем паче к нему антипатию у некоторых несознательных сограждан считали болезнью и активно лечили под присмотром смирительной рубашки и лечащих врачей. Психологии же в те времена не было, потому как все были счастливы в остром предчувствии коммунизма. Вот и получилось, что психиатр, который так много лет ассоциировался у нас с отсутствием душевного здоровья и психическим заболеванием, нашел свое продолжение в профессии психолога. Многие из нас просто не отличают, чем отличается психолог от психиатра, для них это одно и то же. Но вот наваливаются проблемы, и мы не знаем, куда нам бежать за помощью, потому как психически мы явно здоровы, и в помощи психиатра не нуждаемся.

Так что если в вашем понимании психолог – это демонический образ с рентгеновским аппаратом вместо глаз, которыми он видит вас насквозь, с зычным гипнотическим голосом и двумя ангелами-смирителями по бокам, то при возникших психологических проблемах можно попробовать обратиться за помощью к виртуальному психологу через интернет. В интернете всё кажется гораздо безопаснее: можно сохранять анонимность своего обращения, или можно прервать сеанс в любой момент, если он идет в режиме реального времени. В интернете вас никто не загипнотизирует и не навяжет свою волю, даже если кому-то этого очень захочется. В интернете вы будете чувствовать себя много менее скованно, так как вы не находитесь под пристальным взором вашего всезнающего помощника. Ну и так же очень важно, что ваш выбор подходящего психолога по Сети существенно шире. В реальной жизни мы, как правило, ограничены рамками своего места жительства. В интернете наш выбор безграничен, и из маленького городка в глубинке можно попросить помощи в другом городе или даже в другой стране.

Стараясь расшатать сложившийся миф о том, что психолог и психиатр являются одним и тем же, попробую пояснить, чем будет отличаться разница обращения к виртуальному психиатру и виртуальному психологу. Разница между первым и последним настолько же велика, как совершенно не похожи друг на друга хирург и тренер по оздоровительным упражнениям. Психиатр работает с психическими заболеваниями, это область медицины, и психиатр – это всегда дипломированный врач с высшим медицинским образованием. Таким образом, у психиатра можно получить совет относительно того или иного недуга, который явно указывает на психическое нездоровье. И если некто жалуется на барабашек, нашествие НЛО и кактусы, растущие на потолке, то в этих случаях будет полезен совет и компетентная консультация именно психиатра. Вылечить по интернету психиатр не сможет, но вот дать быстрый и четкий оперативный совет, как вести себя в тех или иных случаях, как отвечать на странные действия, слова, – он, безусловно, может.

Виртуальный психолог же, напротив, никого не лечит. Он похож именно на тренера, который учит вас оздоровительным упражнениям, помогает вам развиваться и укреплять свое здоровье. Психолог работает с тысячами проблем, которые не являются болезнью: это комплексы, неуверенность в себе, страхи на отдельные раздражители, гармонизация семейных отношений, неприятные чувства и эмоции, с которыми не удается справиться самому, конфликтные ситуации на работе и дома, и так далее. Он хорошо знает законы и правила взаимоотношений между людьми, может находить ошибки в ваших (или чужих) поступках, указывать на них и помогать вам их исправить. У него в запасе очень много эффективных упражнений по улучшению вашего психологического самочувствия: он знает, что порекомендовать вам, чтобы по жизни шагалось легче, чтобы шаг был тверже, чтобы взгляд увереннее, чтобы решения были более правильные.

В большинстве случаев до психической болезни (и, соответственно, до психиатра) дело или не доходит, а вот улучшить свое психологическое самочувствие – это актуально практически для каждого. Поэтому, если в вас все еще силен этот миф, о котором я говорил выше, то стоит попробовать обратиться к виртуальному психологу, попросить у него помощи, поддержки и совета. Это может оказаться воистину неоценимой находкой для исправления большинства затруднительных жизненных ситуаций.

**Где найти виртуального психолога?**

Если вы все же решитесь обратиться за советом к виртуальному психологу, то первый вопрос, который у вас возникнет – а где его найти? Слава Богу, что это самый легкий вопрос, который только может быть. В интернете очень много психологических ресурсов, на которых вы можете задать психологу волнующий вас вопрос прямо на сайте, или написать ему письмо, или даже связаться с ним с помощью ICQ. Например, только на одном сайте www.doktor.ru/psy вы найдете очень много ссылок на психологические ресурсы русскоязычного интернета. Можно использовать поисковые системы, подбирая нужные вам сайты по ключевым словам, или же воспользоваться хорошо разработанными каталогами самых популярных порталов, где обязательно будет целая ветвь, или даже несколько ветвей каталога, посвященных психологическим сайтам.

**Как обращаться к виртуальному психологу?**

Как обращаться к виртуальному психологу? Думаю, вы хорошо понимаете, что за содержанием того или иного сайта стоит вполне конкретный человек (или команда из нескольких человек). И если вам понравился тот или иной сайт, если его содержание вызывает у вас живой отклик, если там решаются насущные житейские проблемы, то вам никто не помешает написать этому психологу, который ведет данный проект, и спросить у него совета или помощи. Психологи обычно – отзывчивые и приятные в общении люди, без излишних реверансов и снобизма, они легко понимают вас и вашу проблему, им просто найти с вами общий язык. Так что если у вас есть возможность задать вопрос и попросить совета прямо на форуме, или в специально созданной рубрике вопросов и ответов, то не стесняйтесь и спрашивайте смело. Ну, а если вас больше устраивает почта, то можно написать письмо, где вы опишите ту проблему, которая вас волнует, и которую вы не можете решить самостоятельно. Действуйте смело, никто вас не укусит и не загипнотизирует!

**Как объяснить психологу свою проблему?**

Как объяснить психологу свою проблему? Это очень важный вопрос, потому как Сеть очень специфична в возможностях общения. Вы не видите человека, с которым вы разговариваете, а он не видит вас. Максимум, что у вас есть, это его фотография. Вы не можете выразить своих эмоций, и психолог, который пытается разобраться в вашей ситуации, не видя вас, не видит и ваших реакций, ваших жестов, не слышит изменений в интонациях, не может узнать, в какой позе вы сидите и как реагируете на его вопросы. Все это очень важно для работы психолога, и, не имея этого, он будет вынужден опираться исключительно на тот текст, который вы ему предлагаете. Текст, в котором будет описана ваша проблема.

Постарайтесь прежде осмыслить свою проблему.

Поэтому для эффективной работы с виртуальным психологом очень важно как можно четче сформулировать свою проблему, описать ее исчерпывающе и выразительно. И если вы напишете, что ваша проблема – это то, что вам постоянно хреново, то психолог из этого вашего заявления ничего не поймет. Он будет вынужден или задавать вам разные наводящие и уточняющие вопросы, или же просто задвинет ваше письмо подальше, а сам займется более понятными ему сообщениями и письмами. И в любом случае ваше общение с ним может излишне затянуться, что никак не помогает проблеме разрешиться. Так что, прежде чем обратиться к виртуальному психологу за помощью, – хоть в форуме, хоть в вопросах и ответах, хоть письмом или посредством интернет-пейджера, – прежде этого обдумайте ваш вопрос и постарайтесь его сформулировать как можно более четко и понятно.

**Насколько подробно ему все описывать?**

Не нужно писать роман на пятнадцати машинописных страницах, чтобы психолог как следует догадался, но и не нужно экономить на каждом слове. Знание сложных терминов из умного психологического словаря тоже не нужно, вполне достаточно обычных житейских представлений. И написать, что вы думаете одно, а говорите в силу одному вам известной причины совсем иное, будет гораздо лучше, чем сказать, что у вас излишняя неконгруэнтность. В первом случае психолог, возможно, захочет задать вам наводящие вопросы, а вот во втором ему еще потребуется выяснить, что вы подразумеваете под словом неконгруэнтность, дабы не оказалось, случаем, что вам мешает геморрой или стремление бить посуду по любому поводу.

**Не торопитесь!**

Следует учесть также психологический фактор общения, который может проявить себя самым подлым образом, если у вас не очень хорошая связь, или вы платите за интернет-соединение. Обнаружив для себя в Сети полезного психолога, вы будете торопиться высказать ему свою проблему, и это помешает вам быть емким и ясным в формулировках и вопросах. Фактор времени и денег будет давить на вас. Поэтому, прежде чем двинуться на поиски консультации, можно сперва, никуда не торопясь и не тратя на это денег, описать свою проблему, подготовить ваш вопрос (или вопросы), и только потом двигаться в путь. Так вы сохраните денежку, да и уважите труд психолога.

**А по Аське можно?**

Ориентируйтесь на те средства связи, которые психолог считает уместными: это будет понятно по контактной информации на его сайте. И если он не указывает своего номера ICQ, то было бы странно предлагать ему списаться с вами через аську, или же приглашать его в чаты, на которых вы будете обсуждать ваши проблемы. Доверьтесь ему в определении времени, места и формы ваших консультаций.

Ну и, напоследок, еще раз замечу, что психолог – это профессионал, который помогает найти выход из сложных жизненных ситуаций. Он не ставит диагнозов и не прячет за пазухой смирительную рубашку. Он лишь поможет преодолеть вам трудности и лучшим образом организовать свою жизнь и отношения с другими людьми. Так что обращайтесь смело!

**Список литературы**

Вит Ценёв, Поможет ли виртуальный психолог?