

ТОП 3 НАЙПОШИРЕНІШИХ УПЕРЕДЖЕНЬ ПРО ПСИХОЛОГІВ:

УПЕРЕДЖЕННЯ 1: "До психологів ходять тільки хворі люди"

Так, деякі психологи дійсно мають медичну освіту, деякі називаються "клінічний психолог", "медичний психолог" і можуть працювати з психопаталогіями. Але це окремі напрями в психології.

"Практичний психолог" має справу з проблемами, які відносяться до норм психічного здоров'я. Психолог не ставить діагноз не видає довідки і не продає лікарські засоби.

УПЕРЕДЖЕННЯ 2: "До психологів звертаються тільки слабаки, які не можуть самі вирішити свої проблеми"

Насправді, одна з ознак психічного здоров'я - здатність звертатися за допомогою. Кожен з нас стикається із складними життєвими ситуаціями, коли самостійне рішення дається у край складно. У рамках консультації психолог створює унікальні умови для того, щоб помітити те, що людині в складній ситуації складно помітити, знайти ресурс і опору для виходу з ситуації, що склалася і виявити вирішення проблеми. Це можуть бути і важкі кризові стани, і, наприклад, тривога, пов'язана з адаптацією до навчального процесу або майбутніми іспитами.

УПЕРЕДЖЕННЯ 3: "Я можу поділитися усім, що у мене відбувається з другом/подругою і він/вона допоможе вирішити мої проблеми, краще за психолога"

Сім'я, друзі - безумовно, велика цінність. Іноді, нам, дійсно треба висловитися, нам треба, щоб нас почули, підтримали. Найчастіше, наші подруги щиро намагаються позбавити нас від неприємних почуттів і радять просто викинути з голови неприємні події або якусь людину : "Усе це нісенітниця. Просто забудь про це і живи далі"! І тоді, замість підтримки, ми відчуваємо, що наші переживання знецінили. В процесі психологічного консультування, уся увага присвячена Вам і націлена на те, щоб підтримати і прийняти без оцінок Вас і Ваші почуття.

Якщо у Вас виникли складнощі з учбовим процесом або Вам важко впоратися з якимись переживаннями, якщо рівень тривоги перед сесією занадто високий або виникли складнощі, які заважають Вашому звичному життю, приходьте до нас на консультацію! Наші фахівці допоможуть Вам розібратися в складних життєвих ситуаціях.