

**10 причин обратиться к психологу**

Довольно часто на предложение обратиться с проблемой к психологу приходится слышать в ответ: "А **зачем идти к психологу**?"

Действительно, в нашей культуре мало кто знает, что есть огромная разница между другом и профессионалом. Прежде всего она заключается в безоценочности конфидициальности и понимании.

Если Ваш друг опирается на опыт и эмоции, а также на страх разочаровать Вас, то мы, психологи, опираемся на закономерности развития психики, Ваши потребности и опыт работы. Такой ювелирный подход помогает помочь Вам, не нанося при этом дополнительных травм.

А теперь поговорим о том, **как может помочь психолог**?

**1. Справиться с горем и утратой.**

Психолог поможет Вам пережить потерю и найти смысл в жизни без близкого человека. Он способен понять ваши чувства. Психолог не боится  ваших эмоций и останется рядом с Вами, не отталкивая словами "Не плачь" и "Все будет хорошо". Горе - это больно и тяжело. Совершенно **не стыдно идти к психологу** с такой проблемой.

**2. Изменить неудачный сценарий жизни (отношений, работы, семьи, здоровья).**

Что такое сценарий жизни?  Это повторяющаяся закономерность того, как развивается Ваша жизнь уже очень давно. И самое главное - это не Ваш выбор, а Ваша проблема. И её нужно решить. Это может казаться неизбежным, но психологи знают, как это изменить. Сегодня абсолютно реально стать более сильной и успешной личностью благодаря работе с психологом.

**3. Вам трудно наладить отношения с конкретными людьми или же с людьми вообще.**

Когда не выходит завести дружеские отношения, найти пару, поладить с родными, найти общий язык с коллегами или Вы боитесь новых знакомств - это именно тот случай, когда не должно быть **страшно обратиться к психологу**.

Ваши отношения могут быть удачными. Работа с психологом поможет найти причину, устранить ее и овладеть правильными навыками общения. Это не так сложно как кажется.

**4. Психолог подскажет, как выйти из возрастного кризиса.**

В разные периоды жизни мы сталкиваемся с тяжелыми состояниями. Например, подростковый период или кризис среднего возраста. Меняется настроение, потребности, возможности. В одном кризисе мы отделяемся от родных как Личность и это неизбежные конфликты. В другом - теряем родных и понимаем, что все в мире теряет смысл. Это очень тяжело, иногда просто невозможно нести этот груз самому. Можно терпеть, а можно **прийти к психологу** и разобраться с этим, вернувшись к нормальной жизни.

**5. Еще одна причина, зачем идти к психологу, - это тяжелые для Вас (неважно, что думают другие) эмоциональные состояния.**

К примеру, постоянное чувство одиночества, грусть, злость, страх. Кто-то может сказать, что это бред и нужно взять себя в руки. Кто-то может  посочувствовать, кто-то - уйти.

Психолог - может понять и помочь. Если Ваше эмоциональное состояние мешает Вам жить - вы можете **начать психотерапию** и избавиться от этого раз и навсегда.

**6. Есть какой-то негативный прошлый опыт, который не дает Вам покоя.**

Каждый из нас имеет психологическую травму родом из детства и ни у кого не было идеального прошлого. Где-то нас не "долюбили", где-то не научили чувствовать, где-то не показали, как справиться. Это травмы, которые могут влиять на нашу взрослую жизнь.

Этот негативный опыт может стать просто еще одним событием в жизни, если вы решите **обратиться к психологу**. Безопасная и плавная проработка позволяет избавиться от страха и "уходов в прошлое".

**7. Если Вам знакомы заболевания, которые появляются или обостряются в трудные периоды и во время стресса, мучают вас с самого детства** - знайте,  это психосоматика. То есть реакция организма на психологическое состояние. От хронических запоров до онкозаболеваний и кожных проявлений - это все имеет прямую связь с нашим мозгом и психикой. Это наука. Поэтому, как бы ни было **страшно идти к психологу**,  если вы подозреваете, связь Вашего недуга с Вашим опытом - приходите и решайте проблему.

**8. Проблемы нет, но хочется развиваться и расти.**

Психолог поможет найти цель и способ ее достижения. К примеру, хочется поменять работу, или заняться каким-то спортом, или завести семью, или поехать в путешествие. Найти внутренний ресурс и построить план поможет работа с психологом. Как? Мы можем определиться с приоритетами и возможностями, зарядится идеями, найти десяток альтернативных вариантов. Такой формат работы носит название "коучинг".

**9. Если в Вашей жизни возникла тяжелая ситуация, найти выход из которой Вам не удается**- есть специалист, который много лет тратит на изучение и анализ выхода из разных проблем. Он поможет понять причину,  выяснить Ваши приоритеты, разработать план решения и пройти этот путь без сильных потерь. Кроме того, психолог поможет справиться с эмоциями и стрессом, посмотреть на ситуацию с нескольких сторон, чтобы Вы могли выбрать комфортный курс и двигаться доступными темпами. Просто не постесняйтесь попросить помощи.

**10. В конце концов вы ищете понимания и поддержки.**

Неважно в чем - горе или радости. Близкие люди не всегда способны выдержать наши эмоции, чувства, проблемы и даже просто рассказы. Они могут реагировать слишком остро и причинять этим боль. Психолог же останется рядом и будет с Вами так,  как это нужно именно Вам. И от этого станет в разы легче.

Это просто несколько примеров. Запросов, с которыми **не стыдно и не страшно идти к психологу** намного больше. Это и сексуальные отношения, и семья, и работа, и поиск себя.

Вот он, ответ на вопрос: "**Зачем идти к психологу**?" - **за изменениями**.

В сложные моменты своей жизни Вы можете обратиться к психологу за поддержкой и помощью. Вместе Вы разберётесь, что происходит в Вашей жизни, почему происходит именно так и как это изменить. Психолог поможет Вам лучше понять себя и разобраться в том, чего хотите именно Вы.

За помощью вы можете обратиться к психологу ТЦСОН Ивьевского района, г.Ивье, ул. 1 Мая, 78, каб. 10, тел.2-23-78.

И.Лобач

Психолог ТЦСОН Ивьевского района

В