

## Что такое помощь психолога?

### Кто нуждается в психологической помощи?

Если вы испытываете потребность в **психологической помощи**, не стоит этого пугаться: это не означает, что вы сходите с ума и, что окружающие будут показывать на вас пальцем и думать, что вы — «псих»!

Наверное, каждый взрослый человек смог бы припомнить ситуацию (и не одну) когда испытывал такое сильное внутреннее напряжение и стресс, что переставал справляться самостоятельно и тогда приходила в голову мысль о том, что не обойтись без посторонней помощи.

Мы спокойно относимся к тому, что ребенку необходима психологическая помощь и поддержка: ребенок в нашем понимании существо слабое и беззащитное.

Однако во взрослой жизни мы вынуждены преодолевать множество сложных ситуаций требующих крайнего напряжения душевных и физических сил и когда этих сил не хватает мы чувствуем себя беспомощными, как в детстве. Неудивительно, что при этом человек испытывает состояние дистресса.

Само по себе **чувство беспомощности** способно угнетать взрослого человека и действовать разрушительно на его самооценку. Когда стресс становится хроническим и развиваются те или иные психические симптомы, становится очевидно, что необходимо что-то предпринять. Борьба со стрессом может принимать различные формы: от отчаянных попыток найти способ «расслабиться» до поиска помощи и поддержки у близких людей. Иногда желание «расслабиться» приводит человека к тому, что можно было бы назвать «деструктивными способами самоподдержки» - к наркоманическим зависимостям.

**Обращение к близким людям за поддержкой, к сожалению, не всегда эффективно.** Дело в том, что одного желания помочь оказывается не достаточно а «советы» родственников, друзей и знакомых бесполезны в ситуациях требующих профессиональных психологических знаний и навыков оказания психологической помощи.

В таких ситуациях **единственно правильное решение** искать психологической помощи у специалиста, психолога или психотерапевта.

Однако когда дело объективно доходит до необходимости в профессиональной психологической помощи, часто возникает мнение о том, что, дескать, в себе можно разобраться самостоятельно без посторонней помощи. «Сам себе психолог» — опасный миф, основанный

на наивном бытовом представлении о психологии. Профессиональный опыт психотерапевта показывает, что в сложных, запутанных, приносящих эмоциональное страдание ситуациях разобраться в себе самостоятельно практически не представляется возможным. Это справедливо особенно для случаев, когда речь идет не просто о психологических «проблемах» но о психическом заболевании, которое долгое время может находиться в латентном состоянии. Поэтому проявившиеся психические симптомы необходимо тщательно исследовать и подумать об адекватном лечении.

Профессиональная психологическая помощь, таким образом, может быть рекомендована как людям, испытывающим локальные, ситуативные психологические трудности и стрессы, так и тем кто страдает от симптомов хронического психического расстройства.