

Популярні запитання до психолога



Якщо я потребую психологічної допомоги, чи означає це, що я психічно нездорова людина?

Психічне здоров'я – це стан, в якому людина здатна реалізувати свій потенціал, долати щоденні стреси, ефективно й плідно працювати та робити внесок в життя своєї спільноти. Таким є визначення ВООЗ. Тобто, психічне здоров'я – це не просто відсутність симптомів психічних захворювань. Воно передбачає можливість керувати своїм життям та активно долати поточні виклики. А також здатність отримувати задоволення у повсякденному житті. Цілком нормально часом відчувати смуток, самотність, розчарування чи розгубленість. Ці почуття знайомі усім нам і є частиною звичайного життя людини. Якщо ж такі думки й почуття починають домінувати, і заважають нам отримувати задоволення від життя – це може означати певну проблему яку не варто ігнорувати. У більшості випадків людина сама або з допомогою близьких може впоратись із емоційним дискомфортом. Коротка втрата мотивації, тимчасова апатія та бажання побути на самоті, погіршення стосунків чи непорозуміння з навколишніми, інші щоденні складнощі зазвичай є не тривалими та минають. У такому випадку вам може бути й не потрібна допомога психолога. Емоційна напруга є нормальною реакцією на стрес, втому, погіршення стосунків, будь-які кризові події чи фізичне захворювання.

Якщо ви здатні проаналізувати свої почуття і зрозуміти, що саме змушує вас так почуватися, то можна спробувати вийти із цього стану без допомоги фахівця. Можна організувати для себе додатковий відпочинок, знизити рівень вимог до себе, структурувати час або звернутися по підтримку до близьких, які можуть про вас подбати. Якщо ж час іде, а симптоми не зникають, або ви не можете самостійно зрозуміти їхню природу, то варто звернутися по допомогу фахівця.

Звернення за допомогою психолога – це показник не слабкості або психічного нездоров'я, а навпаки, прояв рішучості зробити своє життя та життя своїх близьких кращим.

Чи зможе психолог порадити мені як вирішити мою проблему?



Відповідно до етичних норм психолог не може вирішувати як Вам будувати своє життя. Порушення цього принципу – це фактично приниження, так психолог транслює: «Ти не спроможний вирішувати свої проблеми самостійно, а я кращий за тебе тому роби як я кажу!». В дитинстві найважливіші рішення за нас приймали батьки або люди які нас виховували, тоді вони несли значну частину відповідальності за нашу безпеку. Тепер же рішення як розпоряджатися Вашим життям приймаєте лише Ви. Психолог – експерт в психології, а Ви – експерт у своєму житті. Навіть, якщо Ви прямо зараз не знаєте чого саме хочете пам'ятайте, що під час роботи з психологом можна навчитися чути свої бажання. Можливо у вас виникає думка, що Ви «недостатньо добрий» експерт свого життя, якщо створили собі проблеми, або не можете дати раду сам. Тоді задайте собі питання: «Що ефективніше поглянути на ситуацію під новим кутом і спробувати нові способи, чи переконувати себе у своїй не спроможності потурбуватися про себе?». Пам'ятайте: ви здатні не лише створювати проблеми, але і рішення.

Професіоналізм психолога якраз у тому й полягає, щоб не нав'язувати свою думку, залишити вибір за Клієнтом. І замість того, щоб порадити, що конкретно людині слід робити, фахівець намагатиметься проаналізувати якомога більш повний перелік можливостей виходу із ситуації, вибирати з яких буде сама людина.



Чи залишиться наша розмова між нами?

Конфіденційність та анонімність є важливими елементами психологічної безпеки. Конфіденційність – це одна з найголовніших складових Етичного кодексу психолога. Якщо психолог хоче публічно розповісти про ситуацію клієнта, то він повинен запитати дозволу. «Чи не проти ви, якщо я анонімно використаю розмову з нашої бесіди у своїй статті, науковій роботі чи книзі на умовах анонімності?». Спеціаліст зобов'язаний дотримуватись цього принципу, окрім випадків загрози життю і здоров'ю клієнта або інших людей, особливо неповнолітніх. Клієнт не обмежений цим обов'язком і за власним бажанням може обговорювати власну психотерапію з іншими (хоча це не завжди доцільно).

Психологи розуміють, що для того, щоб люди відчували себе комфортно, розмовляючи про приватну та відкриту інформацію, їм потрібно безпечне місце, щоб говорити про все, що їм подобається, не боячись, що ця інформація вийде з кімнати. Тільки в атмосфері безпеки і довіри клієнти можуть розкривати свої найгостріші емоційні переживання, факти своєї біографії, про які їм іноді важко буває навіть згадувати, а вже тим більше комусь транслювати.

Конфіденційність - одна з важливих відмінностей психотерапії від задушевної розмови з другом, де таємниця розповіді може бути порушена, навіть ненавмисно.

До психолога йти якось соромно. Як бути?



У зустрічах з психологом немає нічого ганебного. Психіка – така ж невід'ємна і важлива частина нашого організму, як і тіло, внутрішні органи, руки, ноги або зуби. А це значить, що за її здоров'ям теж потрібно стежити, і, якщо ви раптом виявили "збій в системі", йти до профільного фахівця.

Адже коли у вас болить зуб і ви йдете з цією проблемою до стоматолога, в цьому немає нічого ганебного, правда?



Якщо мені не сподобається, я можу піти?

Звичайно. Не варто гвалтувати себе. Ви можете потрапити до дійсно хорошого фахівця, але він виявиться просто "не вашою" людиною. Шукайте свого — того, з ким вам буде комфортно.

Зрозуміти, що вам стає краще, не так вже й складно. Часто люди звертаються до фахівця з проханням допомогти у вирішенні проблем. А йдуть вже зі списком завдань, над якими необхідно працювати далі. Це означає, що робота з психологом дає плоди: людина більше не відчуває себе "вічним мучеником". Вона знає, куди і для чого потрібно рухатися далі.