

## Реальная помощь психолога

Попав в сложную ситуацию, человек ищет помощи у близкого окружения, по мере возможности получает её, но бывает, что, не смотря на усилия по – доброму настроенных на его волну людей, облегчения и пути решения проблем не происходит.

И тогда у человека возникает мысль, а не сходить ли мне к психологу? И тут же следующая – а чем может помочь посторонний человек, пусть и профессионал своего дела? Ответ на этот вопрос можно получить только при личном посещении конкретного специалиста.

А пока, расставим акценты.

1. Постарайтесь найти психолога, о котором есть хорошие отзывы людей, получивших от него реальную помощь.
2. Некоторые потенциальные клиенты психолога опасаются, что, придя на приём, они «всё забудут» и заговорят не о том, что волнует больше всего.

О чем бы человек не говорил, он так или иначе говорит о себе, поэтому даже если не сработает «домашняя заготовка», и вы начнёте «не о том», так или иначе с помощью специалиста подойдёте к главному.

3. Теперь о самой причине обращения. Человеку плохо, ему кажется, что вся его жизнь – проблема. Это эффект так называемого суженного сознания. На приеме можно подробно проанализировать свою ситуацию, понять возможные причины её возникновения и развития; определить главное и второстепенное; понять, что необходимо решить в первую очередь, а что может подождать; какую роль играет сам человек в создавшейся ситуации, что зависит от него, а что от других людей и как активизировать собственный ресурс для движения вперёд.

Затем может быть выстроен алгоритм дальнейшего поведения.

4. Любое наше эмоциональное состояние энергетически заряжено, особо значимые ситуации, тем более. При возникновении личных сложностей позитивная энергия прерывается, человек в тупике или ходит по замкнутому кругу. Психолог поможет активизировать прерванную энергию и завершить прошлую ситуацию для дальнейшего движения вперёд. Речь идёт не о том, что, например, ушедший муж вернётся к жене, а об изменении отношения женщины к тому, что он ушёл и осознании личных перспектив без него.

С помощью психолога можно вернуть утраченное равновесие и поверить в себя.

5. - Я бы пошел к психологу, но не удобно рассказывать о себе всё. Например, что поступал иногда не лучшим образом, - думают некоторые потенциальные клиенты и продолжают жить в напряжении.

Психолог – не полиция нравов, он не оценивает поступки или установки клиента с позиций «хорошо – плохо», его задача помочь человеку изменить ситуацию в лучшую сторону, при положительном контакте психолога и клиента, нравственные вопросы клиент будет способен решать самостоятельно.

6. Людям можно помочь только тогда, когда они сами ищут помощи и готовы принять её. Вспоминается ситуация, когда женщина через сопротивление привела на прием взрослую дочь. Женщина решила с помощью специалиста «приструнить» дочь и заставить её жить по установленным с детства правилам. Каждая настаивала исключительно на своей правде и, не смотря на усилия психолога, контакта не получилось. Хотя, как сказать, претензии были высказаны и, возможно, это первый шаг к решению проблем взаимоотношений.

7. Многие клиенты, приходя на приём к психологу, спрашивают – «Сколько раз я должен прийти к вам, чтобы проблема решилась?».

Конкретно на этот вопрос ответить невозможно, многое зависит от личностных особенностей человека, от того, насколько он готов к изменениям.

Бывает, хватает одной встречи.

- Что – то внутри «щёлкнуло», и я посмотрел на ситуацию по – другому, увидел «свет в конце тоннеля», - говорит человек. Иногда клиент приходит на приём один раз в неделю или раз в месяц; некоторым людям нужна постоянная поддержка, и они сами выбирают время приёма, по мере необходимости.

Думаю, удача человека, если он найдёт своего психолога, как любого специалиста, который помогает улучшать качество его жизни.

Кстати, посещение психолога – это цивилизованный подход к решению проблем, которые могут возникнуть у каждого, а не проявление собственной слабости.