

 **Психолог** — это человек, который говорит то, что известно каждому, на языке, которого не понимает никто.

Джозеф Джастроу

**- О ПСИХОЛОГЕ**

Кто такой психолог, почему он так себя называет и какой психологической помощи можно от него ожидать? По определению психолог имеет отношение к человеческой душе. Психолог изучает психику, душу. Наверное, правильно будет сказать, что психолог – это, наиболее, общее понятие для специалиста в области психических феноменов. Психологи, как правило, имеют базовое гуманитарное образование (психологическое) и ту или иную специализацию в области общей или прикладной психологии. Соответственно, клинический психолог это наиболее подходящая гуманитарная специализация на стыке психологии и медицины, подходящая с точки зрения образования, необходимого для оказания квалифицированной психологической помощи.

Таким образом, мы смело можем назвать психологом специалиста с психологическим образованием, имеющего общетеоретическое и отчасти практическое представление о процессах, происходящих в психике.

Психолог – тоже человек. В своих унаследованных по семейной истории «очках». Со своими ценностями и приоритетами. Но если это и, правда профессионал, он много и трудно работал со своей маршрутной картой. Изучая себя и других. Обучаясь ощущать, мыслить, чувствовать в «широком фокусе» внимания. Пополняя копилку инструментов наблюдения за собой, другими, за возможностями и ограничениями человеческого восприятия.

Каждому клиенту – свой психолог. Тут выбор может опираться на свои ощущения от первых встреч. Они всегда трудные. И для клиента, и для психолога. Но для полноценной работы надо довериться. Почувствовать безопасность контакта и человеческий комфорт. Поймать ощущение, что твой язык принимают и понимают.

*Выбирайте себе психолога сами. Опирайтесь на себя. Ведь доверие к себе – краеугольный камень фундаментального доверия к жизни.*

**Психологическая помощь: что это такое? 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».

Положа руку на сердце, наверное, каждый взрослый человек смог бы припомнить ситуации (и не одну) когда испытывал такое сильное внутреннее напряжение, 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 дистресс 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, так и тем, кто страдает от симптомов хронического психического расстройства.

**Психолог поможет справиться с проблемами:**

• Неуверенность в себе

• Проблемы в отношениях

• Страхи

• Проблемы самооценки

• Трудности взаимопонимания

• Любовная зависимость

• Депрессия

• Негативные эмоции

• Трудности в общении

• Конфликты и ссоры

• Семейные кризисы

• Ревность

• Измена

• Принятие решений

• Неумение говорить "нет"

• Поиск партнера

• Стресс

• Зависимость от чужого мнения

• Сексуальные дисгармонии

• Любовный треугольник

• Лень

• Поиск себя

• Горе и утрата

• И мн.др.

**- О ПСИХОЛОГИИ**

В жизни довольно часто приходится встречаться с про­блемами и вопросами, относящимися к области психологии. Человек устроен таким образом, что ему свойственно стре­миться к внутреннему равновесию, гармонии, физическо­му и психическому здоровью. Однако, реализуя на практи­ке это стремление, человек зачастую оказывается в слож­ных ситуациях, один на один с проблемами, самостоятельно справиться с которыми он не может. **Психология** — наука о душе, о внутреннем, психическом мире человека, и имен­но та ее часть, которая называется практической, призвана помочь человеку решить жизненно важные для него про­блемы. К сожалению, в нашем обществе недостаточно раз­вита психологическая культура, владение которой позволя­ет человеку лучше разобраться в своих проблемах и отноше­ниях с другими людьми.

**Психологическая культура** — это забота о своем психи­ческом здоровье, умение выходить из психологических кри­зисов самому и помогать близким людям. В психологичес­кой культуре выделяют три основных компонента:

1. Самопознание и самооценка.

2. Познание других людей.

3. Умение управлять своим поведением, эмоциями, об­щением.

Овладение **психологической культурой** само по себе не­сет большой психотерапевтический заряд. Многие проблемы человек может решать самостоятельно, используя рекомен­дации специалистов — психологов. Каждый человек может быть сам для себя интуитивным психологом, оценивать свои психические состояния, особенности поведения и проявле­ния эмоций. Однако бывают ситуации, когда человек не может самостоятельно справиться со сложными проблема­ми, которые встречаются на его жизненном пути, и нужда­ется в психологической помощи.

**- УСЛУГИ ПСИХОЛОГА**

Психологическая помощь включает в себя:

* пси­ходиагностику;
* психокоррекцию;
* психотерапию;
* психологи­ческое консультирование;
* профориентацию и др.

В зависимо­сти от возраста, особенности жизненной ситуации человека, состояния здоровья, наличия или отсутствия определенного жизненного и социального опыта и т.д.

**- ЗАПИСЬ И КОНТАКТЫ:**

На прием к психологу:

- можно записаться в удобное для вас день и время непосредственно у психолога;

- позвонив по телефону 96-41-76, возможны изменения, для уточнения обращаться в регистратуру поликлиники.

Часы приема:

**Бричковская Алина Ивановна**

Четн дни: 8.00 – 13.00

Нечетн дни: 14.00 – 19.00

**Николаеня Юлия Владимировна**

Четн дни: 14.00 – 19.00

Нечетн дни: 8.00 – 13.00