

МИФЫ про психолога

или почему не хочу идти к психологу.

Миф 1. *«Психолог- тот, кто работает с психами. Психолог и психиатр – одно и то же» - Это не правда!*

Правда: Врач - психиатр – это специалист в области лечения психических заболеваний (например, шизофрения). Использует преимущественно медикаментозные методы лечения (лекарство, таблетки).

Психолог – специалист, который консультирует **ЗДОРОВЫХ** людей в ситуациях затруднения в различных сферах жизни (семейные отношения, отношения с противоположным полом, с друзьями, родителями, да и просто когда просто плохо). Психолог не врач. Он не лечит, не ставит диагнозов, не выписывает лекарства.

Миф 2. *«К психологу приходят только слабые и безвольные люди, в основном женщины, которые сами не могут решить свои проблемы».*

Правда: К психологу обращаются люди разного пола и возраста, которые ощущают необходимость посмотреть на сложившуюся ситуацию со стороны, увидеть решение своей проблемы так сказать «свежим взглядом». Психолог готов быть рядом, когда вам тяжело. Хороший психолог не дает советов, не учит как жить, не говорит, что правильно, а что нет, но подскажет и поможет найти оптимальный выход и решение для тебя.

Миф 3. *«Если самому не удастся разобраться в себе, то никто не сможет в этом помочь», или «Меня все устраивает»*

Правда: За таким мнением часто скрывается нежелание встретиться лицом к лицу с проблемой. Ведь когда человек привычно «варится в своей каше», ему гораздо проще найти себе и оправдание, и придумать удобную для себя причину, по которой самому разобраться в себе невозможно. А если пойти к психологу, вдруг он найдет решение? И придется что-то в себе менять, в то время как изменения очень пугают. Но для того и нужно идти к психологу, который поможет достичь успеха в поиске выхода. Здесь можно сравнить проблему с физической болью, которая очень неприятна, однако несет полезную защитную функцию, сигнализируя человеку о том, что именно в организме нужно привести в порядок. Можно смириться с болью, принять болеутоляющее средство, но причина останется. Также и с психологической проблемой. У нее есть определенная позитивная функция. Например, лень может возникать из-за потребности организма экономить энергию или сигнал к тому, что дело, которым нужно заняться, совсем не его дело, а навязанное кем-то из близких когда-то давно. Или излишняя эмоциональность может

удовлетворять потребность быть замеченным другими людьми или разнообразить свою жизнь.

Миф 4. *«Если ты обратишься к психологу в колледже- об этом станет известно всему колледжу».*

Правда: Основное правило работы психолога – **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ**. Никто без вашего согласия не узнает, с каким вопросом вы обратились к психологу, о содержании беседы, а зачастую и о факте вашего обращения. Это касается и результатов психологического тестирования.

Вопросы, по которым можно и нужно обращаться к психологу колледжа

- Взаимоотношения с противоположным полом, друзьями, родителями.
- Конфликты в семье, в колледже, в общежитии, с преподавателями.
- Как найти себя и свое место в жизни.
- Трудная жизненная ситуация (потеря близких, смысла жизни, развод и др).
- Защита прав детей-сирот и детей оставшихся без попечения родителей.

И помни, даже если у тебя нет проблем, приходи просто так пообщаться!

Стань позитивным. Неважно, насколько страшными кажутся вещи, или такими являются, поднимите ваш взгляд и увидите возможности - они всегда видны, ибо они всегда есть".

Норман Винсент Пил