

«Обращение к психологу, страшно?»

Презентацию выполнила
Студентка 5 курса
Омелина Виктория
Группы КП-16-01

Пермь, 2020 г.

Почему люди боятся обратиться к психологу?

Многие люди не обращаются к специалистам узкого профиля, думают: «А, я и сам все знаю!» Но как бы то ни было, но всего мы знать не можем!

Обращение к любому из специалистов, не то что можно, а нужно! Но в современном веке люди часто прибегают к поиску в интернете, начинают самолечение, само-ремонт и т.д. Все это может пагубно сказаться в первую очередь на здоровье человека, как физическом, так и на психологическом.

Поэтому сейчас очень сложно убедить любого человека, что лучше обратиться к специалисту; к врачу, к психологу, к мастеру и т.д. И время сэкономишь и здоровее будешь!

3 причины по которым люди боятся обратиться к психологу..

1. «Психолог для психов». Всеми любимая отговорка и миф.

С людьми, имеющими психические заболевания, работают врачи, психиатр или психотерапевт. Но в данном случае необходим специалист с медицинским образованием. Психиатр будет выписывать таблетки, назначать лечение, психотерапевт поможет также и беседой. Первичную диагностику без лечения сможет провести и клинический психолог.

Не стоит бояться обращаться и к психиатру, если чувствуете, как что-то идет не так. Если у вас больше двух недель сниженное настроение, упадок сил и не радует то, что раньше радовало, возможно, у вас депрессия. Диагностировать сможет только врач. Лечение депрессии психолог работает с психически здоровыми людьми, имеющими определенные трудности в жизни. Психолог не ставит вас на учет к психиатру. Психолог может лишь порекомендовать в случае сомнений обратиться к врачу, но насильно к доктору он не поведет. Болезнь психически здорового человека не имеет никаких негативных последствий.

психолог работает с психически здоровыми людьми, имеющими определенные трудности в жизни. Не стоит бояться того, что он поставит вас на учет к психиатру. Психолог может лишь порекомендовать в случае сомнений обратиться к врачу, но насильно к доктору он не поведет. *Болезнь психически здорового человека не ставит вас на учет к психиатру. Более того, даже в психиатрии сейчас на учет не ставят, с советского времени все изменилось.*

2. «Психолог для слабых, я сам справлюсь/поговорю с подружкой».

У всех в жизни бывают трудности, в которых порой так нужен взгляд со стороны на ситуацию. В одиночку, находясь в проблеме внутри, порой сложно разобраться в своих ошибках и трудностях.

Психолог – лицо незаинтересованное. Это не коллега, который вас видит со своей колокольни, и не подружка, которая может или не вовремя начать резать правду-матку, или не высказать свое мнение из скромности.

Психолог будет стремиться к беспристрастности, оценивать ваше состояние и стараться говорить то, что вы готовы услышать в данный момент.

Я бы даже сказала, что к психологу ходят по-настоящему сильные люди. Ведь консультация специалиста – это не всегда про «выговориться» и «проплакаться». Нужна определенная зрелость и решимость, чтобы начать работу над собой, поменять негативный образ мыслей или паттерны поведения. Не все к этому готовы, и это

3. «Я запущенный случай» / «Я ходил к психологу, мне не помогло» / «Психологи не помогают».

Если у вас в прошлом были случаи, когда вы обращались к психологу и вам не помогли, могу только посочувствовать. **Но не стоит ставить на себе крест!**

Вы могли с психологом просто не понять друг друга, не сойтись характерами – человеческий фактор тоже не стоит сбрасывать со счетов. (человеческий фактор)

Вам могли не подойти методы и подходы, в котором работает психолог. Сейчас в интернете масса информации о психотерапевтических подходах, можно почитать и выбрать тот, который будет вам ближе. А потом искать соответствующего специалиста. И в конце концов, может быть, вы столкнулись с **непрофессиональными действиями психолога: советами, оценками, критикой, нарушениями границ**. Что ж, увы, и такое бывает. **Но есть и те, кто не станет навязывать свою точку зрения!**

Разоблачение мифов о психологе!

Психолог – специалист, который работает с психологически здоровыми людьми, но у которых есть определенные трудности в жизни.

С психически нездоровыми людьми психологи не работают, с такими людьми работают такие специалисты, как психотерапевты и

психиатры.


Психологи не занимаются лечением и не ставят диагнозы, он занимается вашими трудностями, страхами, опасениями и т.д.

Их работа – это взаимодействие с вами, вашей трудностью и решением этого дискомфорта.

Психологи не лезут никому в голову и не совершают там вселенский переворот! Этого не возможно сделать..

И последнее что не менее важное все информация, которая передается и изливается психологу никогда и не при каких условиях не распространиться по всему миру.

Психолог хоть и не лечит, но тоже должен

A decorative graphic on the left side of the slide shows a hand holding a branch with several large, translucent leaves in shades of blue, green, and purple. The hand is rendered in a light, ethereal style. The branch curves upwards and to the right.

Не бойтесь мифов о психологах.
Не бойтесь обращаться к ним.

**Ведь ваше психологическое состояние залог
здоровой жизни!**

Спасибо за внимание!