

Что может служить поводом для обращения к психологу

Любые ситуации в жизни, недавняя или давно произошедшая, может послужить поводом обратиться к психологу, если вы чувствуете, что воспринимаете эту ситуацию как проблемную. Есть круг общих проблем: желание повысить самооценку, почувствовать радость жизни, наладить отношения в семье, найти место в жизни. И есть конкретные проблемы, решение которых откладывать нельзя — это все ситуации, которые вызывали сильный стресс, с которым вообще не получается справиться своими силами (измена, расставание, смерть близких, увольнение, психологическое насилие в семье и т.д.)

Если вы знаете, что у подруги случилось такое горе, имейте в виду, что не оказанная вовремя помощь специалиста в такой ситуации чревата негативными последствиями: от ухудшения здоровья до возникновения депрессии. Неважно, насколько хорошо ей удастся держаться на людях. Если в личном диалоге вы отмечаете перепады настроения, слышите рассуждения о безысходности, внимательно выслушайте ее, но после — направьте за квалифицированной помощью. Никто не умаляет важность дружеских отношений, но стоит понять, что психологическая помощь женщинам в кризисных ситуациях — это не просто разговор по душам, а эффективный инструмент для принятия себя и планомерного улучшения жизни.

Если серьезные трудности испытываете вы сами, разрывайте замкнутый круг. Да, для этого потребуются очень много сил и смелости. Вначале будет очень трудно даже рассказать свою историю и встретиться с очень сильными чувствами, которые вы привыкли подавлять. Но очень важно принять их, пережить и найти в себе ресурсы для того, чтобы начать жить по-новому.

Как помочь близкому человеку до того, как он обратится к психологу

Допустим, свои проблемы вы уже проработали с психологом и теперь всем близким в трудной ситуации советуете поступать так же, но кто-то из них по каким-то причинам не готов. В таком случае не нужно давить, но есть несколько рекомендаций, как можно помочь ему на этом этапе неготовности.

1. Избегайте избегания проблемы. Нельзя не говорить о проблеме вообще. Близкому человеку покажется, что вы обесцениваете его переживания, делая вид, что ситуации не существует.
2. Избегайте эмоционального заражения. Если вы начнете вдвоем рыдать и кричать, вы уже не сможете стать для близкой опоры и поддержкой.
3. Будьте хорошим собеседником. Прикусите язык и забудьте о негативных оценках, не раздавайте советы и уж тем более забудьте о фразах вроде: «Я же говорил!» Задавайте больше вопросов, интересуясь ситуацией, пусть собеседник сам нащупает путь решения.
4. Будьте рядом физически. Человек неосознанно будет отлавливать сигнал: «Этот человек был рядом до кризиса, рядом сейчас, и значит, будет рядом после». Людям важно иметь что-то стабильное в жизни.
5. Верьте, что все будет хорошо.

Знайτε: любая ситуация потенциально разрешима. Кто-то справляется сам, кто-то с помощью близких, кому-то нужна профессиональная психологическая помощь. Но все всегда справляются.

Материал подготовила педагог психолог Центра «Развитие» Аюханова Г.З. при использовании ресурса <https://www.b17.ru/article/77704>