

Психология для каждого



Вокруг психологов ходит масса мифов и легенд, из-за которых люди не до конца понимают, кто такие психологи, чем они занимаются и стоит ли к ним обращаться.

Давайте развеем мифы и разберемся, кто же такие психологи на самом деле.



Миф 1. Психологи работают с психически больными людьми

Это неправда. Психолог работает со здоровыми людьми, которым нужна помощь и поддержка. С психически больными людьми работает врач-психиатр.



Миф 2. К психологам обращаются только слабаки

Как раз наоборот, признать тот факт, что тебе нужна помощь или совет является признаком внутренней силы. К тому же, психолог не станет решить за тебя все проблемы, а лишь подскажет путь, дальше - работать нужно будет самому.



Миф 3. Какой смысл идти психологу, если можно поговорить с другом?

Психолог работает разговором, но это не тоже самое, что общаться с другом, ведь психолог учился этому много лет, он знает все об устройстве человеческой души и сможет оказать тебе компетентную помощь, выслушает, поможет лучше понять себя, пережить сложные чувства, не осудит.



Миф 4. Обращаться к психологу нужно только в крайнем случае, если проблема действительно серьезная.

У психолога нет списка важных проблем, на который он смотрит и решает помочь вам или нет. Если именно тебе ситуация кажется трудной или дискомфортной - это главный критерий важности проблемы. Плохая оценка, страшные сны или ссора с другом - если для тебя это важно, обратись к специалисту, тебя примут и выслушают.

С ЧЕМ МОЖНО ОБРАЩАТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ?

- трудности во взаимоотношениях с родителями или сверстниками;
- отсутствие мотивации к учебе;
- тревога, сниженное настроение;
- трудности в самоопределении (кто я? чего хочу? кем мне работать?);
- неуверенность в себе и другие проблемы.

Можно найти выход из любой ситуации!



Как работает психолог?

1. Беседа

В процессе беседы психолог внимательно слушает, анализирует проблему, помогает посмотреть на неё иначе и найти решение.

2. Упражнения

Дает упражнения, чтобы ты смог потренироваться и научиться справляться с трудными ситуациями в дальнейшем.

3. Домашнее задание

Иногда дает рекомендации, чтобы ты попробовал сделать что-то иначе и посмотреть, как изменится твоя жизнь.





ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА

1. Конфиденциальность


Это значит, что все, что вы расскажите специалисту останется между вами и не уйдет за пределы ваших встреч.

2. Безоценочность

У психолога нет задачи оценить тебя, правильно ты поступил или нет, его главная задача помочь.

3. Принцип благополучия обратившегося за помощью

Психолог всегда ориентируется на благополучие обратившегося студента.

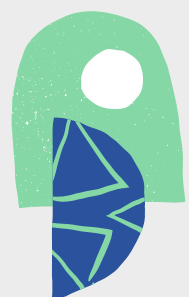


Где можно получить психологическую помощь?



Обратиться к психологу в колледже

Кабинет психолога находится в общежитии на первом этаже (ул. Немировича-Данченко, 117)



Обратиться в бесплатный городской психологический центр "Родник"

<https://rodnik-nsk.ru/>

На сайте в разделе "Отделы" можно узнать номер телефона филиала, который находится в удобном для тебя районе города



Позвонить на телефон доверия для подростков, если помощь нужна прямо сейчас:

8-800-2000-122

Телефон доверия действует круглосуточно. Звонок анонимный и бесплатный с любого телефона!



Ну вот, теперь, мы развеяли все мифы о психологах и знаем,

что психолог:

- работает со здоровыми людьми,
- работает с разными проблемами,
- работает для вас и вашего благополучия.

А значит, обратиться к нему может каждый.

