

В контакте с психологом

Приходилось ли вам когда-нибудь обращаться к школьному психологу? Наверное, многие ответят на этот вопрос примерно так: «К счастью, нет». А зря...

В целом, школьный психолог осуществляет деятельность, направленную на сохранение психологического здоровья школьников. И если вы до сих пор не знаете, где в вашей школе находится кабинет психолога, то, может быть, пришло время об этом узнать и познакомиться со специалистом, который не менее значим, чем классный руководитель?

Как понять, что самому себе или близким людям нужна помощь психолога? Кто такой психолог, чем он занимается, чем отличается от психиатра? На что обращать внимание при выборе специалиста и что ожидать от взаимодействия с ним.

Кто такой психолог?



Одно из самых распространённых заблуждений о психологах заключается в том, что эти специалисты работают с людьми с психическими отклонениями. На самом же деле, подобную работу выполняют врачи психиатры, а психологи, в свою очередь, работают с различными психологическими трудностями, которые возникают у здоровых людей в ходе обычной будничной жизни. Например, проблемы в учебе, отношениях со сверстниками или родителями, трудности в понимании себя.

Как понять, что необходимо обратиться к психологу?

В обычной жизни мы часто самостоятельно справляемся с различного рода трудностями, будь то физические или эмоциональные изменения, связанные с взрослением, развитием или новые внешние обстоятельства, например, домашнее обучение.

Если Вы замечаете, что в последнее время Ваше повседневное поведение, эмоциональное состояние, настроение и мысли резко изменились, переживания доставляют дискомфорт и с этим не получается справиться привычными способами самостоятельно, то это может быть сигналом, чтобы обратиться за помощью к специалисту психологу.

Яркими примерами таких изменений могут служить следующие важные проявления.

Изменения в привычном поведении:

- невозможность соблюдения привычного графика сна, например, регулярные пробуждения по ночам, сложности с засыпанием;
- стремление проводить намного больше времени наедине с собой; избегание общения с друзьями и близкими;
- резкое изменение привычек (например, иначе одеваться, хранить вещи, ломать\иначе повреждать предметы быта);
- изменение поведения внутри семьи (агрессия на родных, конфликты, жалобы, требования);
- избегание необходимых ежедневных дел (например, дела по дому);

- возникновение сложностей в отношениях с окружающими, связанных с повышением уровня агрессии, невозможностью справляться самостоятельно с гневом;
- дискомфортное переживание чувства отстраненности от близких и родных, нежелание поддерживать контакт, разговаривать;
- невозможность установить контакт, вести беседу без конфликтов

Попустительское отношение к собственному телу и внешнему виду: регулярные пропуски процедур ухода за собой (душ, чистка зубов, смена одежды), отсутствие желания заниматься своим внешним видом, нежелание поддерживать порядок в комнате на протяжении нескольких недель.

Появление новых острых переживаний или ярких эмоций:

- повышенное чувство тревоги;
- апатия, безразличие; переживание беспричинной печали; подавленность;
- плаксивость;
- неконтролируемое раздражение; гнев, ярость, агрессивность;
- отсутствие положительных эмоций, невозможность смеяться, радоваться, переключиться на добрые, веселые мысли; не проходящие грустные мысли;
- обострившиеся, эмоционально захватывающие переживания страха смерти, страха заболеть самому, страха за своих близких;
- чувство беспомощности, растерянности;
- снижение внимания, невозможность сосредоточиться.

Мысли, которые раньше не были для вас характерными: утрата веры в свои силы, обесценивание событий, происходящих в Вашей жизни и вокруг.

Дискомфортные, болезненные ощущения в теле в том случае, если у вас нет оснований полагать, что это признаки заболеваний:

- головные боли;
- учащение сердцебиения или дыхания;
- боли в желудке;
- повышенная утомляемость, быстрое наступление усталости;
- ухудшение памяти.

Конечно, наш организм целостная система, поэтому бывает сложно разграничить ощущения, но, если ты замечаешь новые, причиняющие дискомфорт мысли, чувства, телесные ощущения, длящиеся и не проходящие на протяжении некоторого времени (5-7 дней и более), с которыми не получается справиться самостоятельно – это верный сигнал для обращения за помощью к специалисту психологу.

Что ожидать от специалиста? Что такое психологическая консультация?

Психологическая консультация - это профессионально организованный процесс, в рамках которого можно получить поддержку, задать волнующие вопросы или просто рассказать о том, что Вас тревожит.

Пользуясь специальными профессиональными знаниями, психолог создает особые условия беседы, в которой можно посмотреть на свою ситуацию под иным углом, с какой-то другой стороны, увидеть новые пути решения, опираясь на свои сильные стороны и качества личности.

Что будет происходить на консультации?

Если у Вас нет возможности встретиться с психологом лично, консультация может происходить в дистанционном режиме - по телефону доверия или специализированной электронной почте. В любом из вариантов есть возможность сохранить анонимность и рассказать специалисту о себе только то, что решите сами.

Психологическая консультация имеет некую последовательность и состоит из этапов:

1. Знакомство с психологом и рассказ о волнующей Вас ситуации, которая привела к специалисту, своих чувствах, желаемых изменениях.

2. Совместное обсуждение с психологом и анализ ситуации, выявление причины её возникновения. На этом же этапе Вы сможете получить эмоциональную поддержку от специалиста, который действительно будет готов выслушать и помочь.

3. Затем психолог поможет сформулировать план действий, каким образом можно решить сложившуюся ситуацию, выйти из того или иного эмоционального состояния. Можно сказать, что на данном этапе вместе с психологом вырабатываются практические рекомендации по решению проблемы.

4. В завершении беседы, как правило, еще раз проговаривается последовательность действий, которая поможет справиться с ситуацией.

Психолог может спрашивать о чувствах, переживаниях, которые вызваны теми или иными событиями, ваших мыслях или планах на будущее.

Психолог не оценивает, какие Вы даете ответы, потому что все наши чувства важные и нужны человеку, они играют очень важную роль в жизни каждого из нас, а значит, они не бывают «плохими» или «хорошими».

Важно помнить, что на психологической консультации Вы можете задавать любые волнующие вопросы, в том числе и те, которые кажутся странными или «неудобными». Для обсуждения с психологом нет незначимых вопросов, если они волнуют Вас.

В нашей жизни ежедневно происходит множество изменений и нам важно уметь преодолевать, порой, крутые «повороты» событий, на которых очень ценной может оказаться поддержка от окружающих людей. Мы постоянно учимся справляться с всё более и более сложными задачами – и именно в такие моменты, важно учиться и уметь принять помощь, как от окружающих близких, так и от специалиста.

Получить психологическую помощь, узнать лучше самого себя, найти в себе интересные качества вместе с педагогом-психологом можно в МБОУ СОШ № 2 г. Миллерово в следующие дни:
понедельник – пятница с 8.00 до 15.00.
Контактный телефон 8(863) 2-01-60

Будем рады видеть Вас!

