

Чем может помочь психолог?

Психология от греческого «психо» - душа и «логос» - знание. Дословно **психология** – это наука о душе.

- Психолог — не врач, то есть не имеет специального медицинского образования; соответственно не ставит медицинских диагнозов, не лечит, не выписывает и не назначает лекарственных препаратов.
- Психолог работает с психически здоровыми людьми (клиентами, а не больными), имеющими какие-то трудности или попавшими в сложную жизненную ситуацию.
- Деятельность психолога в России не лицензируется, то есть для того чтобы практиковать ему достаточно диплома.

Психолог может помочь:

Разобраться в существующих проблемах:

- личных: общая неудовлетворённость, неудовлетворённость собой, страхи, депрессия, напряженность, конфликтность, нарушение общения, тревоги, обиды, чувства вины или стыда, апатия, предательство, насилие, потеря близких и т.д.;
- межличностных: взаимоотношения с друзьями, подругами, знакомыми и т.д.;
- семейных: взаимоотношения с родителями или взрослыми их заменяющими; парнем или девушкой, супружеских отношениях;
- выбор различных перспектив развития и жизни;
- поможет разобраться в таких сложных понятиях как смысл жизни, любовь, влюблённость, семья, ценность себя и других, развитие и самосовершенствование и др.;
- добавить осознанности в поведение или чувства клиента;
- поможет исследовать жизненную ситуацию и посмотреть на неё со стороны;
- произвести диагностику клиента: его личных особенностей, интеллекта, общительности, депрессии, типа темперамента, актуального состояния и т.д.;

Вся информация, которую получает психолог ни кому не разглашается, она **конфиденциальна**.

Любой человек в своей жизни может справиться с любыми трудностями, если ему помочь.

Психолог не может:

- решить за клиента его проблемы, клиент сам отвечает за себя и за свою жизнь.
- изменить кого – то, изменения могут произойти только у самого клиента.
- психолог не волшебник и не имеет волшебной палочки, поэтому за одну встречу вряд ли, что-то существенное изменится, как минимум нужно от 3 до 5 встреч.

Работа с психологом, это совместная работа над проблемами и трудностями клиента, которая способствует изменению жизни к лучшему.

*Психолог Брянского ГАУ
Павлова Екатерина Викторовна*