

С чем можно обратиться к психологу?

1. Не складываются отношения с окружающими, с близкими людьми. Молчание, грубость или крик заменяют диалог, и проблемы в общении портят отношения с людьми.

2. Когда грусть, апатия или отсутствие надежды начинают подавлять, жизнь кажется бесполезной и бессмысленной.

3. Все вокруг воспринимается угрожающим, когда человек чувствует себя одиноким, непонятым и отвергнутым.

4. Мучают страхи, тревоги, сомнения.

5. Низкая самооценка мешает человеку достигать цели, воплощать мечты и желания.

6. Низкая успеваемость, присутствуют трудности в усвоении учебного материала.

Стоит помнить, что работа психолога заключается в том, чтобы помогать людям, а не осуждать их поступки, отношения и поведение.

**Удачи!
До новых встреч!**



Информационный лист подготовлен педагогом-психологом отделения психолого-педагогической помощи ГБУ СО «ОРЦ» *Т.А. Умновой.*

Оформлен методистом и специалистом по социальной работе информационно-методического ресурсного центра ГБУ СО «ОРЦ» *Т.И. Аникиной, М.А. Бузиловой.*

Одобрено к выпуску медико-социально-педагогическим Советом ГБУ СО «ОРЦ» (протокол № 1 от 27.01.2016 года).

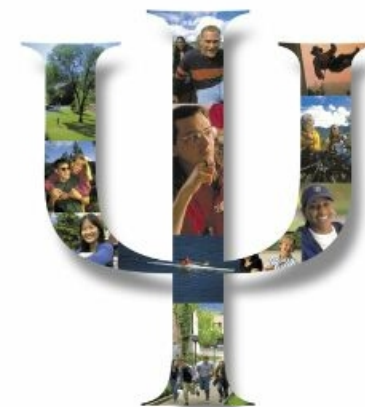


Министерство социального развития Саратовской области
государственное бюджетное учреждение Саратовской области
«Областной реабилитационный центр
для детей и подростков
с ограниченными возможностями»

**Информационно-методический
ресурсный центр** **ИМРЦ**

Информационный лист

КТО ТАКОЙ ПСИХОЛОГ?



Саратов, 2016 г.



ДОБРЫЙ ДЕНЬ,
ДРУЗЬЯ!!!

Психология сегодня очень популярна, но многие так и не представляют себе, кто такой психолог, чем может помочь, в каких случаях стоит обращаться к нему. А когда информации недостаточно, начинают возникать всевозможные догадки, легенды, мифы. Попробуем разобраться.

Миф 1.

Психолог и психиатр - одно и то же.

Психиатр - это специалист в области диагностики и лечения психических заболеваний. Он имеет медицинское образование. Использует преимущественно медикаментозные методы лечения, то есть назначает прием лекарств. Психиатр работает с людьми психически нездоровыми, имеющими серьезные отклонения в психике.

Психолог - специалист, получивший психологическое образование. Он не вправе кого-то лечить, так как не врач. Практическая область применения его знаний - психологическое консультирование, в том числе коррекция психологического развития детей и подростков.

Обращение за помощью к профессиональному психологу не является ни показателем слабости, ни знаком психического нездоровья. Все люди время от времени нуждаются в поддержке и помощи со стороны.

Миф 2.

Психолог решает за людей их проблемы.

Это не так. Психолог лишь создаёт такую атмосферу и такие условия, при которых человек сам оказывается способен решить свою проблему. Да, психолог поможет взглянуть на проблему с иной стороны, поможет увидеть все «за» и «против», но изменяться и менять свою жизнь придется все-таки тому, кто обратился к психологу.

Итак, психолог не решает проблемы своих клиентов, а помогает им самим найти выход из трудной ситуации.

Миф 3.

Психолог обладает сверхспособностями.

Ясновиденье, предсказание будущего, получение информации из космоса и т.п. – все вышеперечисленное несколько не относится к области психологических знаний. Сверхспособности изучает наука парапсихология. Приставка «пара» означает «около». Психолог, как и любой другой человек, может верить или не верить в сверхъестественные явления, но использовать в своей работе знания парапсихологии не имеет права.

Миф 4.

У психолога не может быть своих проблем.

Психологи – такие же люди, как и все остальные. И также как врач может заболеть, психолог может иметь личные проблемы, однако зачастую психолог способен решать их более эффективно.

Миф 5.

Психолог способен дать такой совет, который словно волшебная палочка избавит меня от проблем.

Психологи не дают советов, так как совет хорош для того, кто его дает. Именно этому человеку легко его исполнить, и только у этого человека есть все нужные качества, чтобы претворить его в жизнь. У человека, слушающего совет, всего этого может и не быть. Только сам человек знает, что для него является лучшим выходом, и задача психолога - постараться помочь человеку найти в себе самом этот выход, увидеть его и осознать.

