

Достаточно часто ребята имеют недоверие или даже страх обращения к психологу из-за неправильного понимания роли психолога и психологической помощи.

Давайте рассмотрим часто задаваемые вопросы о консультациях психолога.

НАСКОЛЬКО КОНФИДЕНЦИАЛЬНЫ МОИ ВСТРЕЧИ С ПСИХОЛОГОМ?

Информация, обсуждаемая на консультации, является конфиденциальной (анонимной) и не может быть раскрыта без вашего желания.

В ЧЕМ ОТЛИЧИЯ МЕЖДУ ПСИХИАТРОМ, ПСИХОТЕРАПЕВТОМ И ПСИХОЛОГОМ?

Психиатр — это человек с высшим медицинским образованием, врач, владеющий методиками диагностики и лечения психических заболеваний. Психиатр специализируется на медикаментозном лечении с акцентом на физиологические причины болезни. Психологическое консультирование, в данном случае, вторично.

Психотерапевт — это специалист с базовым медицинским образованием, имеющий специальную психотерапевтическую квалификацию. Психотерапевт исследует проблему клиента в её связи с телесными симптомами. Также он диагностирует и лечит соматические заболевания преимущественно психогенного происхождения. Дополнительно, в случае необходимости, психотерапевт использует фармакологические средства.

Психолог — это специалист с высшим психологическим образованием. Он лечит словом, идеей, анализом ситуации. В психологии существует много разных направлений (арт-терапия, психодрама, системная семейная терапия и т.д.), которые опытный специалист использует в своей работе, в зависимости от проблемы клиента. Однако, прежде всего, важно умение слушать и через определённые вопросы направлять человека вперёд — к личностному росту и развитию. Психолог не пытается обсуждать или пересматривать ценности клиента, он стремится лишь к углублённому пониманию и сопереживанию. Способствуя самостоятельности в принятии решений, он пробуждает у клиента чувство ответственности за свою жизнь.

СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ОДНА КОНСУЛЬТАЦИЯ?

Одна консультация в среднем длится от 45 до 60 минут.

СКОЛЬКО КОНСУЛЬТАЦИЙ ПОТРЕБУЕТСЯ ДЛЯ РЕШЕНИЯ МОЕЙ ПРОБЛЕМЫ?

Однозначного ответа на этот вопрос не существует - все зависит от конкретной проблемы, с которой Вы приходите на консультацию, а также от Вашей готовности её решать. С одной проблемой Вы можете разобраться за одну встречу с психологом, с другой же — потребуется несколько встреч (от 2-5).

КАКИЕ ВОПРОСЫ РАССМАТРИВАЕТ ПСИХОЛОГ?

- трудности в общении со сверстниками, с представителями противоположного пола;
- трудности общения с родителями, нарушение или отсутствие взаимопонимания;
- чувство одиночества;
- депрессия, сниженный тон настроения, отказ от деятельности;
- трудности в учебе, неуспеваемость, отказ от посещения школы;
- нехватка времени;
- экзаменационный стресс и психологическая подготовка к экзамену (ЕГЭ/ГИА);
- проблемы с самоопределением, с выбором профессии;
- принятие себя, своей внешности;
- переживание стресса после травмирующих событий (развод родителей, смена места жительства, разрыв любовных отношений);
- и др.