

Если у нас болит сердце – мы обращаемся к кардиологу,  
если бес-  
травма –  
тологу,  
если бо-  
- к пси-



покоит  
к травма-  
лит Душа  
хологу.

Краевое бюджетное учреждение социального обслуживания  
«Комплексный центр социального обслуживания населения «Северный»



Источник: Стоит ли обращаться к психологу и чем он может помочь?

<http://www.korolevnam.ru/?p=2960>

Составила: Давыдова Елена Александровна, педагог-психолог  
социально-реабилитационного отделения для детей с ограниченными  
возможностями.

**Кто такой психолог  
и за чем к нему  
обращаться?**

г Енисейск, 2021г.



**Психолог** – это дипломированный специалист, занимающийся оказанием психологической помощи психически здоровым людям.

**Психолог не лечит больных и не ставит медицинских диагнозов!**

Он помогает здоровым людям преодолеть трудности, разобраться в себе и своих отношениях, пережить трудный период в жизни или получить важную информацию с помощью специальных знаний и умений, которые получает посредством образования и опыта.

#### **Виды психологической помощи:**

**Психологическое консультирование** - информирование по проблеме (например, если вам нужно получить информацию по возрастному развитию ребенка). Помощь в преодолении жизненных трудностей.

**Психологическая диагностика** - самый важный элемент в работе психолога, выявляет индивидуальные качества клиента, особенности характера, мышления, чувств, поведения. Проводится в основном с помощью тестов, опросов, наблюдений.

**Психологическая коррекция** - система занятий, мероприятий, которые оказывают воздействие на поведение, корректируют развитие личности.

#### **Обращаться к специалисту нужно в таких ситуациях:**

- Пережитый сильный стресс – потеря близкого человека, расставание с любимым, насилие, переезд и т.д.
- Неоднократное повторение одинаковой сложной ситуации, ощущение безвыходности.
- Состояние депрессии, угнетенности, апатии, потери аппетита и сна.
- Сложности в межличностных отношениях, проблемы воспитания детей.
- Ощущение одиночества и безразличия.

Профессиональный психолог поможет вам разобраться со своими трудностями с наименьшими потерями психического и физического здоровья!

**Не стоит стесняться или опасаться обратиться за помощью к профессионалу! Психолог в каждом случае индивидуально подбирает методы работы, иногда меняя их по ходу работы с человеком.**

#### **Когда психолог не поможет**

Важно понимать, что психолог не поможет, в тех случаях, когда клиент хочет:

- Изменить других людей;
- Получить «инструкцию» и алгоритм дальнейшей жизни;
- Решить все проблемы за один часовой сеанс;
- Получить волшебную таблетку от боли и страданий.