*Задание: «Когда приходит время менять задушевные разговоры с друзьями на консультацию с психологом?»*

***От автора:*** *Объем больше заданного. При небходимости можно исключить из текста разделы: Почему страшно идти к психологу? и В чем разница…? (Они могут быть полноценными отдельными статьями).*

*Писала, таким образом, чтобы можно было делать логические ссылки на дальнейшие публикации. Практически с каждого перечисления проблемы можно делать перелинковку на отдельную статью. Например, раздел «Когда стоит срочно обратиться к психологу?»: первая часть – фобические, панические, тревожные расстройства, вторая – обсессивно-компульсивные, третья – аффективные.*

***Ключи*** *(выбирала из запросов Яндекс-Вордстат):*

*идти к психологу, обратиться к психологу, проконсультироваться с психологом, консультация психолога, советы психолога пригодятся, психологическая помощь, психологическое консультирование, психологическая коррекция, деятельность психолога, психолог онлайн, клинический психолог, консультация психолога онлайн, нужна помощь психолога*

***Результаты проверки.*** *Уникальность по Текст ру – 100%, вода 8%, контент-воч – 100%, етхт – 100%. Оценка по Главреду чистота – 8,5, читаемость – 9,1. Оценка по Адвего-сео: академическая тошнота - 5, максимальная плотность слов – 2,3.*

Title: Когда стоит проконсультироваться с психологом

Description: Психологическое консультирование позволяет точно определить проблему, найти причины трудностей, разработать шаги преодоления препятствий. Психолог на консультации в онлайн-режиме избавит от психического напряжения, предупредит угрожающие состояния, мотивирует на развитие и личностный рост.

# Когда приходит время менять задушевные разговоры с друзьями на консультацию с психологом

**Психологическое консультирование** позволяет точно определить проблему, найти причины трудностей, разработать шаги преодоления препятствий. **Психолог на консультации в онлайн**-режиме избавит от психического напряжения, предупредит угрожающие состояния, мотивирует на развитие и личностный рост.

## Почему страшно **идти к психологу**?

Многие боятся обращения к психологу, а еще больше – к психотерапевту.Основная причина иррационального страха – неправильные, нефункциональные, внушенные установки. В обществе царят мифы, предрассудки, формирующие паническую боязнь абстрактной психической ненормальности. Современникам внушили, что визит к специалисту по психическому здоровью равнозначен приговору «псих» с вытекающей потерей дееспособности. Людей не учили, что следить и поддерживать психическое здоровье так же важно, как и заботиться о благополучии тела. Многим вкладывали мысль, что выражать собственные эмоции: плакать, обижаться, злиться – ненормально.

Вторая причина – надежда «авось, пронесет». Некоторые живут в плену иллюзий, что фобический страх исчезнет сам по себе, клиническая депрессия пройдет с наступлением солнечных дней, привычка растворяться в мире партнера самоустранится. Человек боится снять розовые очки, посмотреть правде в глаза, потому что легче признать поражение, смириться с ролью жертвы, чем прилагать усилия для собственного преобразования.

Причина третья – боязнь быть осмеянным, раскритикованным. Некоторые настолько не уверены в себе, что страшатся косого взгляда, даже если он адресован не в их сторону. Многими правит убеждение, что психолог преследует цель поиздеваться, раскритиковать, унизить. Это неверное мнение. Психолог, как никто другой, заинтересован в исцелении клиента. Полное решение проблем дарит своеобразные «поглаживания», подтверждает компетенцию специалиста.

## В чем разница между психологом, психотерапевтом, психиатром?

Многие современники не видят различия между психологом, психиатром, психотерапевтом. Эти три научные дисциплины родственные, нацеленные на сохранение психического здоровья человека. Часто при одной проблеме требуется помощь трех специалистов. Однако сфера, принцип, формат их работы различаются.

**Деятельность психолога** требует наличия профильного гуманитарного образования. Специалист работает с людьми, состояние которых не соответствует критериям психического расстройства. Его функции – тестирование с использованием диагностических шкал, индивидуальное или групповое консультирование, психотерапевтическая коррекция путем образования, просвещения, привития важных навыков.

Психиатр – дипломированный врач. Работает с серьезными патологическими феноменами в психическом мире. Имеет право диагностировать заболевания, назначать медикаменты, давать рекомендации. Цель врача – с помощью фармакологических средств предупредить отягощение болезни, вернуть человека к нормальному социальному взаимодействию, обеспечить благоприятное состояние психоэмоционального мира.

Психотерапевт – врач-психиатр, изучивший и использующий методы психотерапевтического воздействия. Работает преимущественно с заболеваниями невротического уровня – патологиями средней степени тяжести, для которых не характерна продуктивная или негативная симптоматика. Имеет право назначать медикаменты. Однако основной инструмент воздействия – разговорные методики.

## Какие знаки указывают на необходимость консультации психолога?

Определить наличие, установить тяжесть проблемы человек, не имеющий специальных знаний, не может. Сложность диагностики заключается в том, что часто значительная «странность» в поведении личности не указывает на психическое отклонение. Нарушения в психоэмоциональном состоянии нередко вызваны гормональными изменениями, хроническим соматическим заболеванием, переутомлением и дефицитом отдыха.

В то же время незначительное изменение в мышлении, переживаниях, стиле коммуникаций могут быть свидетельствами зарождающейся проблемы в психическом здоровье. Только грамотному, опытному психологу под силу выявить предупреждающие знаки, точно описать личностный портрет человека, откорректировать нефункциональные элементы психического мира.

## Когда стоит срочно **обратиться к психологу**?

Незамедлительно **проконсультироваться с психологом** необходимо, если человек:

* охвачен упорным, навязчивым страхом, препятствующим полноценной жизнедеятельности;
* испытывает стойкую, беспочвенную тревогу, предвкушает неминуемую катастрофу в будущем;
* сосредоточен на тревожных переживаниях, не может думать о повседневных делах;
* ощущает симптомы панических атак в определенных ситуациях или сталкивается с проявлениями вегетативного сбоя спонтанно, беспричинно;
* пережил экстремальное стрессовое событие, дающее о себе знать в виде упорного возврата воспоминаний.

Стоит безотлагательно **идти к психологу**, если:

* в мышлении преобладают назойливые, неуправляемые мысли, нелогичные или бесполезные идеи, от которых невозможно избавиться усилиями воли;
* для нейтрализации негативных размышлений, достижения успокоения требуется выполнять определенные «ритуальные» действия;
* проводимые «защитные» мероприятия препятствуют личной, профессиональной, социальной жизни, отнимают большую часть времени.

**Обратиться к психологу** следует, если человек:

* длительное время ощущает тоскливое, подавленное настроение;
* негативно оценивает прошлое, видит настоящее в мрачных красках, предвкушает беды в будущем;
* регулярно сталкивается со значительными перепадами настроения – от глубокой депрессии до эйфории;
* предпочитает самоизоляцию общению;
* отказывается от ранее приятных занятий;
* утрачивает способность испытывать эмоции, например, хочет плакать, но не может.

## Когда необходима **психологическая консультация**?

Знаки, указывающие, что **нужна помощь психолога** – симптомы поведенческой аддикции:

* растворение в мире партнера, игнорирование собственных интересов, ориентация на удовлетворении нужд спутника жизни;
* неконтролируемое пристрастие к игровой деятельности, бытовые и финансовые трудности, возникшие из-за азартных игр;
* непреодолимая необходимость листать страницы социальных сетей, получать «лайки» и комментарии;
* импульсивная тяга к покупкам, неспособность расслабиться без приобретения новой вещи;
* склонность к накопительству ненужных предметов;
* неуправляемое влечение к просмотру порнографической продукции.

**Консультация клинического психолога** обязательна при расстройствах пищевого поведения, признаки которых:

* отказ от еды, резкое снижение веса, отсутствие аппетита;
* повторяющиеся эпизоды поедания чрезмерного количества пищи с чувством утраты контроля над собой;
* неутолимый голод, набор веса.

Существует ряд симптомов, указывающих, что **идти к психологу**, необходимо:

* доминирование черт, которые ранее не были характерны, например, беспричинная обидчивость;
* испытанное моральное, физическое, сексуальное насилие;
* постоянный прессинг со стороны родственников, коллег.

## Зачем нужно участие психолога в реабилитационных программах?

**Психологическая коррекция** принесет ощутимую выгоду при проведении реабилитации после острых нарушений мозгового кровоснабжения (инсультов), тяжелых черепно-мозговых травм. Усилия специалиста сосредоточены в сферах:

* улучшение мнестической функции (запоминания и воспроизведения информации из памяти);
* увеличение когнитивного потенциала (концентрация и сосредоточенность внимания, логичное и абстрактное мышление);
* контроль над психоэмоциональным состоянием (навыки противодействия дистрессу, способы конструктивного выражения чувств);
* коммуникативные способности (установление и поддержание нормального взаимодействия с социумом).

## Кому пригодятся **советы психолога**?

**Консультация психолога онлайн** поможет установить причины недовольства настоящим, станет полезной людям, которые:

* охвачены непреодолимыми размышлениями об отсутствии перспектив в личных отношениях;
* тешат себя иллюзиями на дальнейшее счастье, проживая с партнером с тяжелыми субстанционными зависимостями (наркоманией, алкоголизмом), не желающим лечиться;
* недовольны браком, но не способны изменить ситуацию из-за страха, тревоги перед будущим;
* терзаются сомнениями о правильности решения;
* ищут в себе недостатки, обвиняют себя в крахе брака;
* считают супруга отъявленным негодяем, но добровольно играют роль жертвы.

**Советы психолога** пригодятся людям не только при драматичных ситуациях. Общение с мудрым наставником поможет выявить отрицательные черты характера, избавиться от жадности, скупости или чрезмерного альтруизма. Психолог определит нефункциональные привычки, расходующие время и энергию человека. Он мотивирует на коррекцию бесполезных качеств, например, зашкаливающего педантизма, перфекционизма. Он расскажет, как можно развить выигрышные аспекты:

* коммуникационные способности;
* тайм-менеджмент;
* лидерские качества;
* умение работать в команде.

Психолог поможет развить реалистический образ мышления, избавившись от пессимистических оценок, но и не воспринимая мир чрезмерно восторженно. Он обучит методам управления психоэмоциональным состоянием, адекватным способам выражения переживаний. Польза от консультаций психолога – понимание, в каких сферах необходимы изменения и развитие.

**Психологическое консультирование** позволит:

* понимать собственные потребности, воплощать желания;
* определить цели;
* устранить причины беспокойства, развить уверенность в собственных силах;
* находить мотивацию;
* улучшить продуктивность, справиться с эмоциональным выгоранием, апатией, прокрастинацией.

## Когда необходимо показать психологу близкого человека?

Некоторые психические заболевания полностью подчиняют волю человека. В этих случаях он не воспринимает ситуацию как проявление болезни, утрачивает критику. Такие состояния требуют квалифицированной помощи, однако часто больной игнорирует существование проблемы.

Первый шаг родственников – **проконсультироваться с психологом**. Помощь требуется, если присутствуют:

* проявления агрессии, враждебного настроя;
* постоянная сонливость или мучительная бессонница, несмотря на соблюдение режима дня;
* стойкое влечение к алкоголю, пробы наркотиков;
* боязнь общения с людьми;
* внимание близкого занято странными размышлениями;
* человек высказывает суицидальные мысли, пытается совершить попытку самоубийства.

## Когда нужно показать психологу ребенка?

Малыши и подростки сталкиваются с естественными возрастными кризисами, переживают определенные страхи и тревоги, страдают от перепадов настроения. **Проконсультироваться с психологом** необходимо, если ребенок:

* слишком агрессивен, проявляет ярко выраженную жестокость;
* замечен в участии в буллинге;
* ведет себя неадекватно реальной ситуации;
* испытывает серьезные проблемы с академической успеваемостью;
* не запоминает важную информацию, не может концентрировать и удерживать внимание в объеме, типичном для его возраста;
* слишком беспечен, не руководствуется чувством самосохранения, участвует в опасных для жизни увлечениях;
* поглощен деятельностью в виртуальном мире, отстранен от живого общения;
* проявляет признаки булимии, анорексии, токсикомании.

## Заключение

**Консультация психолога** позволит четко определить проблему, установить причины, разработать действенные варианты решения. Общение в режиме онлайн имеет ряд выгод: экономия времени и финансов, строгая анонимность, удобный формат беседы. Квалифицированный психолог даст дельные рекомендации, позволяющие разорвать замкнутый круг, стать счастливым в настоящем, строить удачное будущее.