Я боюсь бути хворим: чому українцям соромно звернутись до психолога

**Сьогодні пропоную обговорити тему, яку в нашому суспільстві зачіпати не прийнято – психологічні проблеми та їх подолання. Провідні психологи стверджують, що під впливом кризи, нестабільності та війни на сході наразі майже кожен українець потребує допомоги психолога. Однак звертаються по цю допомогу одиниці. Чому так? Спробуємо розібратись в цьому в першому матеріалі рубрики «Я хочу зрозуміти себе».**

Насамперед, варто визнати, що серед українців поширена така думка: «Ну, я ж не хворий, щоб іти до лікаря»! Так, ми звикли йти до лікарні, коли щось болить. А якщо нічого не болить, значить, здоровий. Значить, придурюється. І пішло-поїхало: «всі ці депресії від неробства», «ременя по дупі» і т.д. Але такий підхід неправильний. По-перше, варто пам’ятати, що психолог – це не лікар, а, по суті, вчитель. Тому заявити, що звертатись до психолога – це по-дурному, все одно, що заборонити дитині йти до школи. Психолог працює зі здоровими людьми, він не виписує ліків і не дає чітких вказівок чи плану дій, а лише допомагає людині, за допомогою розмови, самостійно знайти вирішення тої чи іншої проблеми. Я з власного досвіду знаю, наскільки це може допомогти.

В нашому консервативному суспільстві, обов’язково знайдуться люди, які зараз запропонують замість психолога піти до церкви, поговорити зі священником чи помолитись. Але ж, глянемо правді у вічі: священник не може бути компетентним в усіх питаннях і не з кожним питанням можна до нього звернутись. І ще, варто визнати одну просту (хоча для когось і жахливу) істину: не всі 100% нашого суспільства віруючі і не всі ходять до церкви. В світській цивілізованій країні зі свободою віросповідання це цілком нормально.

Безсумнівно, не обов’язково щотижня відвідувати психолога. Але в цьому і немає нічого страшного. Так, справді, можна поговорити з душпастирем, батьками, друзями… Але не завжди ми можемо розповісти навіть найближчим людям про те, що ятрить нам душу. Я думаю кожен мав таку ситуацію, про яку хотілось розповісти, а нікому: може не хотілось турбувати маму проблемами в сім’ї, може соромно зізнатись друзям у фінансових проблемах, бо вони подумають, що в них просять грошей. А може ви відчували суїцидальні думки (а вони, хоча б раз у житті, є в кожної людини) і соромились зізнатись про них священнику… Саме для таки випадків існують психологи. Якщо ми не говоримо, про те, що відчуваємо, ми не перестаємо відчувати. Натомість, з’являється ще й сором, провина, за власні почуття і це лише ускладнює ситуацію. Однак, відчувати не соромно. Ми люди, ми не роботи. Всі хочуть сміятись, плакати і ділитись тим, що болить. Це нормально. І цього ні в якому разі не треба соромитись. Адже несвоєчасне звернення до психолога лише ускладнить психо-емоційний стан. Не обговорені проблеми та невисловлені почуття можуть призвести до справді серйозних хвороб, які доведеться лікувати медикаментозно: неврастенія, апатія, хронічна депресія. Краще подбати про себе заздалегідь.

Суспільний прогрес має породжувати комфорт. Наявність психологів – це наш шанс на комфорт. Навіщо ж його втрачати? В одному фільмі було сказано: «Немає гріха в тому, щоб бути в порядку». І це справді так. Нам пора вчитись «бути в порядку», але і бути «не в порядку». І тоді проблеми почнуть відступати одна за одною.

**Підготувала *Зарево***