

В каких случаях обращаться к психологу?

В последние годы в Украине всё более популярными становятся психологические услуги. Появляются разнообразные государственные и негосударственные организации, а также частные практикующие специалисты-психологи. Тем не менее далеко не все люди понимают, чем может помочь психолог, какой помощи от него следует ожидать. Мы попросили помочь разобраться в этих вопросах кандидата психологических наук, практикующего психолога, тренера Юрия АКИМЕНКО.

– Юрий Федорович, в каких случаях целесообразно обращаться за помощью к психологу?

– Наша сегодняшняя жизнь становится всё более напряженной. На современного украинца регулярно влияют негативные факторы, связанные с экономическими проблемами, политической нестабильностью в обществе, реформированием социальной сферы, военными действиями на востоке Украины... К большинству ситуаций мы вполне успешно адаптируемся самостоятельно, в других случаях нам не обойтись без поддержки окружающих людей (родных, друзей, коллег по работе). В тоже время есть ряд проблем, в решении которых многим людям необходима помощь специалиста-психолога. Это психологические травмы, страхи, фобии, депрессии, панические атаки, утрата близкого человека, семейные отношения и кризисы, сексуальные проблемы, вопросы воспитания и развития детей и другие. Если вы чувствуете, что не можете самостоятельно справиться со своими проблемами, желательно обратиться на индивидуальную консультацию за психологической помощью.

– Каким образом психолог сможет помочь клиенту решать его проблему, ведь он не знает всех ее нюансов?

– Еще Гиппократ говорил, что «доктор находится внутри челове-

ка». Поэтому врач лишь способствует излечению, а выздоравливает сам организм человека. То же можно сказать и о психологической помощи. Как правило, специалист не дает готовых рецептов решения проблемы, ведь именно клиент лучше всех знает особенности своего состояния, специфику проблемной ситуации. Поэтому задача психолога – создать во время консультации такие условия, чтобы клиент сам разобрался во всех сложностях проблемы, рассмотрел ее под разными углами зрения, отыскал различные варианты решения и выбрал оптимальный вариант. Для этого специалист использует множество психологических инструментов – тесты, рациональные, эмоциональные, поведенческие, телесные методы, упражнения. Я, например, на своих консультациях в последнее время использую уникальные для Украины израильские методики консультирования и психотерапии. Это и метафорические ассоциативные карты, и арт-терапевтические упражнения, и погружение в свои телесные ощущения, и медитацию, и многое другое. Специальные методики позволяют обратившемуся на консультацию активнее использовать правое полушарие головного мозга, которое отвечает за творчество, воображение, интуицию. При помощи этих приемов клиент переос-

мысливает свое состояние и ситуацию, учится находить внутренние и внешние ресурсы для решения проблемы.

– Но ведь бывают ситуации, когда даже самый лучший психолог не может помочь человеку решить проблему, например, при утрате близкого!

– В такой ситуации психолог действительно не изменит саму ситуацию. Но он поможет облегчить страдания родственников, а также поможет им пройти этапы горя. Существуют определенные законы изменения наших эмоций в подобных случаях. После утраты мы последовательно испытываем шок, непонимание, нереальность происходящего, затем – агрессию (на себя, ушедшего человека), далее возникает чувство вины, что не смогли предотвратить негативное событие, и лишь после этого мы смиряемся с утратой и комфортность нашего эмоционального состояния восстанавливается. Иногда происходит «застревание» человека, понесшего утрату, на каком-либо этапе и нужна помощь психолога, чтобы помочь ему восстановиться. Важно понимать: мы должны стараться изменить ситуацию, которую способны изменить, и должны принять ситуацию, которую изменить невозможно, чтобы жить далее. Переживая трудности, мы становимся сильнее, стрессоустойчивее. Конечно, при рациональном отношении к происходящим событиям.

– В последнее время стали пользоваться спросом дистанци-



онные психологические консультации (по скайпу, электронной почте). Как можно оценить их качество и эффективность?

– Прогресс не стоит на месте, поэтому информатизация затронула и сферу психологических услуг. Сегодня жители самых отдаленных населенных пунктов при наличии Интернета могут получить консультацию высококвалифицированного специалиста-психолога. Опыт онлайн-консультирования говорит о том, что дистанционные услуги имеют достаточно высокую степень эффективности, ведь в этом случае используются те же методы помощи, что и при консультациях в кабинете. Это подтверждается результатами моей работы по скайпу с клиентами из Германии, Израиля, Казахстана, России, США, Украины, Франции.

– Объем статьи не позволил нам затронуть многие важные темы психологической помощи. Каким образом славутичане могут задать вам интересующие их вопросы?

– Конечно, я отвечу всем желающим. Звоните по телефону 050-544-60-73, пишите на почту ak202@ukr.net