**Кто такой психолог?**

К сожалению, представления о профессии психолога у большинства расплывчаты, размыты, или просто неверны. С этой профессией связано огромное количество заблуждений.

Часто психолога представляют кем-то вроде учителя. Попав на прием к психологу, родители, придерживающие подобного

 

мнения, вооружаются ручкой и блокнотом, чтобы записать все рекомендации. Некоторые думают, что психолог — это доктор, который выписывает рецепты и лечит таблетками. Происходит

типичная путаница, а ведь психолог и психиатр — это две

совершенно разные профессии.

**Психолог**  —  **это специалист**, получивший психологическое образование. Он может профессиональным оком взглянуть на вашу проблему и помочь найти решение.

**Психология**  — в переводе с греческого — наука о душе, о внутреннем, психическом мире человека. Именно психология помогает человеку решить его жизненно важные проблемы.

Как уже было отмечено, психологи работают со здоровыми людьми. Однако время от времени все люди нуждаются в поддержке и помощи со стороны. В нашей культуре ещѐ не прижилась традиция обращения к психологам. Вместо этого, заведено приходить за помощью к друзьям или заливать проблемы алкоголем. Нередко можно услышать "Что я псих, что ли, чтоб по психологам ходить?" Выбор всегда за человеком. И настоящий психолог не навязывает своих услуг. Инициатива всегда должна исходить от человека, желающего получить консультацию.

**Психолог и психиатр**  —  **не одно и то же!**

Каждый из нас самостоятельно выстраивает свою жизнь и имеет свои более или менее эффективные способы преодоления стрессовых, проблемных ситуаций. Однако в то же время многим из нас знакомо состояние, когда собственных сил и знаний не хватает, близкие люди по какой-то причине не могут или не хотят помочь, а то и сами являются непосредственной причиной сложившейся ситуации. И вот тогда может потребоваться помощь профессионала.

**Психолог не является медиком**, поэтому не выписывает лекарств. Психолог работает с психически здоровыми людьми, которые хотят помощи в разрешении своих проблем.

**Психиатр** — **это врач**, с медицинским образованием в области диагностики и лечения психических расстройств (заболеваний).

Методами лечения является медикаментозная терапия. Психиатр работает с психически нездоровыми людьми, имеющими серьезные отклонения в психике.



**Вся правда о психологах**

 **Психолог не решает за людей их проблемы.** Задача психолога — создать такие условия, при которых человек сам способен разобраться в своей проблеме.

**Психолог не видит людей насквозь.** Психолог способен в некотором смысле прогнозировать возможные действия того или иного человека в той или иной ситуации. Для этого требуются целенаправленные усилия: определение особенностей темперамента и характера человека, анализ ситуации, в которой этот человек находится и т.д.

 **Психолог — не учитель, не наставник.** Он не знает «как правильно». У каждого человека своя правильность. Цель — найти вместе лучшее решение.

**Психолог**  —  **не друг.** Психологи не работают с членами своей семьи и друзьями, т.к. это серьезно ухудшает эффективность процесса.

 **Психолог не обладает сверхспособностями, не волшебник.** Многие полагают, что психолог является ясновидящим или экстрасенсом. Такие сверхспособности как ясновидение, открытие третьего глаза, управление энергией космоса не являются научными и не преподаются в психологических ВУЗах.

**Психолог не может решить все проблемы**. **Психолог не решает проблемы**, в ходе работы он создает условия для того, чтобы человек сам понял причины возникшей ситуации и сам выбрал нужное решение. **Услуги психолога – для абсолютно нормальных людей!** Обращение за помощью к психологу — не является ни показателем слабости, ни знаком психического нездоровья.

 **У психолога могут быть свои проблемы.** Психологи — обычные люди, у которых, как и у всех смертных, могут быть проблемы. Преимущество психолога заключается в том, что он способен более эффективно решать свои проблемы. Обладая психологическими знаниями гораздо легче понять, в чем причина возникшей неприятности. Во время своего обучения, да и после него психологи проходят личную психотерапию, в которой прорабатываются их проблемы.

**Почему поход к психологу, лучше, чем разговор с подругой или другом?** Возможно, что задушевный разговор с подругой или другом действительно снимет напряжение, становится легче и, несомненно, близкий друг может посочувствовать вам, согреть своим участием и заинтересованностью. Но если проблемная ситуация возвращается вновь, то имеет смысл предположить, что разговоры не помогают.

Чем же консультация с психологом отличается от задушевной дружеской беседы? Основной инструмент психологической работы — беседа, однако задача терапевтической беседы не только в этом. У психолога есть инструменты, для выявления деструктивных мыслей, реакций, моделей поведения. Цель — осознать и найти им позитивную замену. Одна из сложностей работы психолога в том, чтобы сделать проблему явной для клиента.