



## **ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ОБРАЩЕНИИ К ПСИХОЛОГУ (ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕСТВА)**

Происходящие сейчас события, условия необходимости соблюдения мер безопасности, режима самоизоляции или карантина – все это изменило ежедневный привычный уклад жизни: распорядок дня, питание, сон, покупки, режим учебы и общения с близкими, возможность общения с друзьями.

Все это может сказываться на нашем психологическом благополучии, вызывать различные эмоциональные реакции и переживания. Как правило, такие эмоции являются нормальными реакциями на события, выходящие за рамки обыденных.

Конечно, все люди разные и кому-то легче справиться с новыми переживаниями, кому-то сложнее. В разные моменты жизни практически каждый человек может столкнуться с вопросом, с которым ему стоит обратиться к психологу.

Когда мы хотим чему-то научиться, то ищем профессионального учителя, если у нас что-то болит - мы обращаемся к врачу, также и для помощи в решении психологических сложностей, с которыми не удаётся справиться самостоятельно (например, как привыкнуть к изменениям, как выстроить отношения, как стать успешнее в учебе, увереннее в себе и пр.), самым безопасным и логичным решением становится обращение к профессионалу в этой сфере.

**Специалист, который работает в области сохранения психологического благополучия называется – психолог.**

### **Кто такой психолог?**

Одно из самых распространённых заблуждений о психологах заключается в том, что эти специалисты работают с людьми с психическими отклонениями. На самом же деле, подобную работу выполняют врачи психиатры, а **психологи, в свою очередь, работают с различными психологическими трудностями, которые возникают у здоровых людей в ходе обычной будничной жизни.** Например, проблемы в учебе, отношениях со сверстниками или родителями, трудности в понимании себя.

### **Как понять, что необходимо обратиться к психологу?**

В обычной жизни мы часто самостоятельно справляемся с различного рода трудностями, будь то физические или эмоциональные изменения, связанные с взрослением, развитием или новые внешние обстоятельства, например, домашнее обучение.

**Если Вы замечаете, что в последнее время Ваше повседневное поведение, эмоциональное состояние, настроение и мысли резко изменились, переживания доставляют дискомфорт и с этим не получается справиться привычными способами самостоятельно, то это может быть сигналом, чтобы обратиться за помощью к специалисту психологу.**

Яркими примерами таких изменений могут служить следующие важные проявления.

➤ **Изменения в привычном поведении:**

- невозможность соблюдение привычного графика сна, например, регулярные пробуждения по ночам, сложности с засыпанием;
- стремление проводить намного больше времени наедине с собой; избегание общения с друзьями и близкими;
- резкое изменение привычек (например, иначе одеваться, хранить вещи, ломать\иначе повреждать предметы быта);
- изменение поведения внутри семьи (агрессия на родных, конфликты, жалобы, требования);
- избегание необходимых ежедневных дел (например, дела по дому);
- возникновение сложностей в отношениях с окружающими, связанных с повышением уровня агрессии, невозможностью справиться самостоятельно с гневом;
- дискомфортное переживание чувства отстраненности от близких и родных, нежелание поддерживать контакт, разговаривать;
- невозможность установить контакт, вести беседу без конфликтов

➤ Попустительское отношение к собственному телу и внешнему виду: регулярные пропуски процедур ухода за собой (душ, чистка зубов, смена одежды), отсутствие желания заниматься своим внешним видом, нежелание поддерживать порядок в комнате на протяжении нескольких недель.

➤ Появление новых острых переживаний или ярких эмоций:

- повышенное чувство тревоги;
- апатия, безразличие; переживание беспричинной печали; подавленность;
- плаксивость;
- неконтролируемое раздражение; гнев, ярость, агрессивность;
- отсутствие положительных эмоций, невозможность смеяться, радоваться, переключиться на добрые, веселые мысли; не проходящие грустные мысли;
- обострившиеся, эмоционально захватывающие переживания страха смерти, страха заболеть самому, страха за своих близких;
- чувство беспомощности, растерянности;
- снижение внимания, невозможность сосредоточиться.

➤ Мысли, которые раньше не были для вас характерными: утрата веры в свои силы, обесценивание событий, происходящих в Вашей жизни и вокруг.

**В подростковом возрасте очень актуален вопрос самоопределения**, выбора дальнейшего жизненного пути, и поэтому одна из наиболее частых причин обращений к психологу – желание пройти диагностику, чтобы узнать больше о себе, разобраться в своем внутреннем мире.

#### **Что ожидать от специалиста? Что такое психологическая консультация?**

Психологическая консультация - это профессионально организованный процесс, в рамках которого можно получить поддержку, задать волнующие вопросы или просто рассказать о том, что Вас тревожит.

Пользуясь специальными профессиональными знаниями, психолог создает особые условия беседы, в которой можно посмотреть на свою ситуацию под иным углом, с какой-то другой стороны, увидеть новые пути решения, опираясь на свои сильные стороны и качества личности.

Важно помнить, что на психологической консультации Вы можете задавать любые волнующие вопросы, в том числе и те, которые кажутся странными или «неудобными». Для обсуждения с психологом нет незначимых вопросов, если они волнуют Вас.

Педагоги-психологи колледжа – опытные специалисты, имеют высшее образование по профилю работы, большой опыт работы со студенчеством (подростковый и юношеский возраст).

#### **Психологическая помощь по телефону**

Если в данный момент Вы нуждаетесь в помощи и поддержке психолога, проблема актуальна «здесь и сейчас», то можно позвонить на телефон психологической помощи. В среднем, для получения консультации достаточно 40-60 минут. Единичный разговор со специалистом по телефону не решит абсолютно все трудности, но поможет в актуальной сложной ситуации.

Детский телефон доверия 8-800-2000-122 - оказание психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудных жизненных ситуациях. Звонок бесплатный и анонимный.

Московская служба психологической помощи населению (499) 173-09-09 - можно записаться на бесплатную скайп-консультацию к специалистам.

*В нашей жизни ежедневно происходит множество изменений и нам важно уметь преодолевать, порой, крутые «повороты» событий, на которых очень ценной может оказаться поддержка от окружающих людей.*

*Мы постоянно учимся справляться с всё более и более сложными задачами – и именно в такие моменты, важно учиться и уметь принять помощь, как от окружающих близких, так и от специалиста.*

Оригинал работы: <https://psi.mchs.gov.ru/deyatelnost/metodicheskie-rekomendacii-dlya-naseleniya/to-nuzhno-znat-ob-obrashchenii-k-psihologu-dlya-podrostkov>