

Психологическая помощь: мейнстрим или настоящая потребность? Разбираемся в актуальной дилемме

В современном обществе сложилась своеобразная парадоксальная ситуация. С одной стороны, тема психического здоровья и необходимости профессиональной поддержки стала чрезвычайно популярной. Ходить к психологу считается признаком осознанности и развитости. Однако, с другой стороны, сохраняется скрытая стигматизация тех, кто не нуждается или не хочет посещать специалистов. Это стало своеобразным мейнстримом, от которого многие испытывают давление.

Хорошая иллюстрация сложившегося феномена — распространенный мем. Мама говорит: "зачем тебе этот психолог? Мы без них нормально выросли". А я думаю: "кто тебе сказал, что вы нормальные выросли?". Именно такие стереотипы и предрассудки вокруг психологической помощи подталкивают нас к обсуждению сегодняшней темы.

Важно понимать, что психотерапия и консультации с профессиональными психологами действительно важны и полезны, но только для тех, кто в этом действительно нуждается.

*Некоторые люди ходят на психотерапию,
чтобы справляться с людьми,
которые не ходят на психотерапию.*

Почему психологическая помощь не должна быть обязательной для всех?

Во-первых, стоит понимать, что психотерапия — это серьезный и глубокий процесс, требующий от человека внутренней готовности, открытости и активного участия. Заставлять человека идти к психологу, если он этого не хочет, бессмысленно и даже вредно. В такой ситуации специалист просто не сможет эффективно помочь. Клиент будет закрыт, отстранен и не будет вовлечен в работу. Без искреннего желания человека разобраться в своих проблемах и внутренней мотивации к переменам психотерапия просто не принесет желаемого результата.

Во-вторых, если человек чувствует себя комфортно и гармонично без выраженных психологических проблем, то ему нет необходимости в регулярных визитах к психологу. Психотерапия — это не панацея от всех жизненных неурядиц, а скорее, инструмент для работы с глубокими внутренними конфликтами, травмами, зависимостями и другими серьезными психологическими трудностями. Если человек находится в состоянии

эмоционального благополучия, то навязывание ему психологической помощи будет всего лишь пустой тратой времени и средств.

В-третьих, нередко стремление "заставить" себя или близких людей ходить к психологу продиктовано не столько заботой о состоянии психического здоровья, сколько модными тенденциями и социальными ожиданиями. В современном мире обращение к психотерапевту воспринимается как признак осознанности, развитости и даже некоторого статуса. Однако этот подход также ошибочен. Психологическая помощь нужна только тем, кто в ней действительно нуждается, а не для демонстрации собственной "крутости" или соответствия определенным социальным стандартам.

В



каких случаях стоит обращаться за психологической помощью?

Конечно, существует множество ситуаций, когда обращение к психологу или психотерапевту действительно необходимо и рекомендуется. Вот некоторые из них:

Хронические стрессы, тревожность, депрессивные состояния. Если человек длительное время находится в состоянии повышенного эмоционального напряжения, испытывает приступы тревоги или подавленности, это может быть признаком серьезных психологических проблем, требующих профессиональной помощи.

Трудности в межличностных отношениях. Сложности в построении и поддержании здоровых связей с окружающими людьми, конфликты в семье, на работе, проблемы в сексуальной жизни — все это может быть показанием для консультации психолога.

Переживание сильных травм или утрат. Психологическая помощь нужна людям, переживающим развод, смерть близкого человека, насилие, серьезные заболевания и другие травматичные события. Чтобы успешно справиться с последствиями таких ситуаций, требуется работа с профессионалом.

Зависимости и вредные привычки. Алкоголизм, наркомания, игровая или пищевая зависимости, а также другие деструктивные паттерны поведения нуждаются в психологической коррекции и сопровождении специалиста.

Сложности профессионального и личного самоопределения. Неуверенность в себе, проблемы с целеполаганием, трудности в принятии важных решений могут быть решены с помощью работы с психологом.

Психосоматические расстройства. Иногда физические симптомы, такие как хронические боли, проблемы со сном, нарушения аппетита, кожные высыпания и прочее, имеют выраженную психологическую природу и

нуждаются в комплексном подходе с участием специалистов.

К сожалению, у значительной части людей по-прежнему сохраняется внутренняя стигма, что обращение к психологу — это признак слабости или ненормальности. Они боятся осуждения окружающих и стесняются признаться в наличии психологических трудностей. Между тем забота о ментальном здоровье столь же важна, как и забота о физическом самочувствии.

Важно, чтобы человек сам осознавал свои психологические трудности и был готов работать над ними. Только в этом случае психотерапия будет по-настоящему нужной и эффективной.

Фото: msph.ru

Автор: Анна Моль © Babr24.com ОБЩЕСТВО, ЗДОРОВЬЕ, РОССИЯ 👁 4462 05.08.2024, 11:57 📌 153
URL: <https://babr24.com/?IDE=263264> Bytes: 5090 / 4838 Версия для печати Скачать PDF

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Анна Моль**.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/babrobot_bot)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)