

Psichologo pagalba: kas tai? Kam reikalinga konsultacija?

Jei jaučiate, kad reikalinga psichologo pagalba, neišsigąškite to: tai nereiškia, kad jūs išprotėjote ir, kad kiti rodys pirštais, ir manys, kad jūs - "kitoks". Turbūt kiekvienas suaugęs žmogus gali prisiminti situaciją (ir ne vieną), kai patyrė tokią stiprią vidinę įtampą, kad nustojo kovoti savarankiškai ir būtent tada atsirado minčių, jog reikalinga psichologo pagalba. Mes ramiai priimame tai, kad vaikui gali būti reikalinga psichologinė pagalba ir palaikymas: mūsų supratime vaikas silpnas ir beginklis. Tačiau ir suaugusiųjų gyvenime mes turime įveikti daugybę sudėtingų situacijų. Tam reikia ir psichinių, ir fizinių jėgų, ir stiprybės. Kai to nepakanka, mes jaučiamės bejėgiai ir silpni kaip vaikai. Nenuostabu, kad tuo momentu žmogus patiria didelį stresą.

Bejėgiškumo jausmas gali slopinti savigarbą, žmogus pradeda elgtis destruktiviai. Kai jau akivaizdžiai matomi simptomai, mes pradedame suprasti, kad reikia kažką skubiai daryti. Stresas gali būti įvairių formų: nuo beviltiškų bandymų "atsipalaiduoti" iki ieškojimų pagalbos ir paramos iš giminaičių. Kartais noras "atsipalaiduoti" veda žmones link priklausomybės nuo narkotinių medžiagų.

Kreipimasis į artimus žmones dėl palaikymo deja ne visada yra veiksmingas. Noro padėti nepakanka, o giminių, draugų bei pažįstamų "patarimai" yra nenaudingi. Situacijos reikalauja psichologinių žinių ir įgūdžių, reikalinga profesionalaus psichologo pagalba. Tokiais atvejais vienintelis teisingas sprendimas - kreiptis psichologinės pagalbos pas specialistus – psichologus.

Kai pagaliau mes supratom, kad reikalinga pagalba, dažnai atsiranda tikėjimas, kad galima išspręsti problemas be pašalinės profesionalios psichologo pagalbos. Pats sau psichologas - pavojingas mitas. Profesinė patirtis rodo, kad patyręs emocinį skausmą žmogus praktiškai negali tinkamai suprasti ir įvertinti situaciją. Tai yra neįmanoma. Ypač tais atvejais, kai tai yra ne tik psichologinės problemos, bet ir psichikos liga. Todėl pasireiškusių negalavimo simptomus būtina atidžiai išnagrinėti ir pamąstyti apie atitinkamą sprendimą. Todėl profesionali psichologinė pagalba gali būti rekomenduojama tiems žmonėms, kurie tik susidūrė su sudėtingomis situacijomis, taip pat ir tiems, kurie jau kenčia nuo simptomų ir sutrikimų.

Kristina Jankūnienė