

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОРА ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТУ

Возникающие эмоциональные реакции и переживания являются нормальными реакциями на события, которые выходят за рамки обычных. Часто эмоциональный фон человека становится нестабильным, и самостоятельно справиться с этим почти невозможно. Кому-то приспособиться к новым условиям легче, кому-то – сложнее. Как в такой ситуации понять, что пора обратиться к психологу?

Поводом для обращения к специалисту за профессиональной помощью может быть:

нарастающий внутренний дискомфорт, ощущение неблагополучия, того, что вам стало плохо, тяжело или эти эмоции испытывают окружающие вас люди при общении с вами;

тяжелое эмоциональное состояние. Вы стали отказываться от важных дел, важных для вас вещей – работы, увлечений, общения, отношений;

значимые, видимые окружающим изменения в вашем характере, нарушающие поведение и общение с другими людьми, появившиеся сложности в отношениях с людьми, межличностные конфликты;

физическое недомогание (болит голова, внезапно возникает слабость, нарушается пищеварение). При этом врач не находит причин этого состояния;

злоупотребление алкоголем;

потребность в психологической помощи, даже если не обнаружили у себя перечисленные выше признаки.