# Когда нужна психологическая консультация?

Очень часто мне задают эти вопросы. И я так часто привожу эти примеры своим клиентам, что решила написать о них.

Итак. Зачем, кому и когда нужна психологическая консультация?

# Ситуация 🛛 1.

В пятый раз «наступаешь на одни и те же грабли». И уже начинаешь понимать, что виноват в этом сам, а не грабли или тот, кто их бросил на это место. И понимаешь, что пора... Пора с этим разобраться. Хотя на самом деле надо было сделать это раньше.

# Ситуация 🛛 2.

**Нужно сделать выбор.** Не спишь второй месяц, пытаясь принять правильное решение. Думаешь, как бы не прогадать. Как бы сделать так, чтобы «и овцы,.. и волки...» Ни о чём другом не можешь думать. А время уходит, а ситуация закручивается всё больше и больше... А сколько энергии впустую потрачено! Эту бы энергию, да в мирное русло. Ох, сколько можно было бы денег за это время заработать! А как можно было наслаждаться жизнью...

#### Ситуация □ 3.

**Мешают жить отрицательные чувства.** Вас обуревает ненависть. Да как он мог со мной так поступить! Да где же справедливость? Да чтоб он... И всё это в Вас клокочет, жжет, кипит и бурлит. Того и гляди, «крышу сорвёт». И самое страшное, что откровенно рассказать об этом никому не можешь:

#### Когда нужна психологическая консультация

Автор: admin 08.10.2011 10:05 - Обновлено 30.10.2014 08:29 а) ты же – интеллигентный человек; б) не можешь показать свою «слабость» или признаться в «поражении»; в) как-то не принято обращаться за помощью, и т.д. Надеешься, что всё само пройдет, а не проходит. Ситуация 🛛 4. Случилось горе. Смерть близкого человека. Часто в такой ситуации люди прибегают к помощи своих близких. И это правильно. Родные поддержат и пожалеют. Но в нашем обществе о мертвых принято говорить или хорошо, или никак. И в связи со смертью очень много установок, в которые не вписывается весь широкий спектр чувств человека, переживающего потерю близкого.

# Ситуация 🛛 5.

**Вы переживаете потерю.** Бросил муж. По уровню стресса ситуации №4 и №5 равны. Вроде и делаешь всё, что тебе советуют в ток-шоу или книжках. И время острой боли должно было бы пройти, ан нет... Легче не становится... И, возможно, даже мужчина рядом (весь такой положительный) появился в вашей жизни. Цветы дарит, заботится, подружки завидуют. А у тебя из мыслей не выходит «тот мерзавец». И не получается построить новые отношения, так как выбросить все эмоции и поставить точку надо в старых.

Существует еще множество различных ситуаций, но эти — самые распространенные. Единственный реальный выход в этих случаях — оставить в покое подруг и холодильник, и записаться на консультацию к профессионалу.

# Когда нужна психологическая консультация

Автор: admin 08.10.2011 10:05 - Обновлено 30.10.2014 08:29

Психологическое консультирование — процесс, цель которого — вызвать конструктивные изменения в психологическом состоянии путем нахождения эффективных стратегий поведения и различных ресурсов для достижения целей. При этом вы избавитесь от отрицательных эмоций, «отреагировав» запретные чувства.

Успехов Вам!

Автор - Елена Елистратова

Источник