

Рано или поздно мы встречаемся в своей жизни с психологом. Нет, к психологу обращаются не «психи», как принято у нас считать. Психолог работает со здоровыми людьми. А вот если вы не обратились вовремя к **психологу** и затянули свою проблему, тогда у вас начинаются различные заболевания, и вы не жалея времени и сил бегаєте по всем врачам подряд, сдаёте анализы, лечитесь бог знает от чего... Вы лечите последствия, а причина остаётся, она внутри вас. Причина любого соматического заболевания начинается с душевного дискомфорта, на который вначале вы не обращаете внимания, а затем привыкаете к нему, наживая себе язву желудка, гипертонию, кардионевроз, психопатию и т.д.

Последствия несвоевременного обращения к психологу могут быть разными. Для кого-то они оборачиваются психическими расстройствами, кто-то находит в себе силы худо-бедно справляться с хроническим стрессом в нашей современной жизни.

Так уж повелось, что обращение к психотерапевту мы и вовсе считаем зазорным и мало кто из нас понимает до конца кто же такой психотерапевт и в чем разница между психологом, психотерапевтом и психиатром.

Психолог помогает людям разобраться в сложной сложившейся ситуации и направляет человека к правильному решению. Психотерапевт – специалист, умеющий диагностировать и лечить заболевания преимущественно психогенного происхождения, целенаправленно применяя в качестве лечебного средства психологическое воздействие. Психиатр – специалист, умеющий диагностировать и лечить психическую патологию с помощью медикаментов, не применяя психологическое воздействие.

Такие негативные чувства, как тревога, страх, гнев, стыд и т.д. вызывают в личности процессы переоценки значения ситуации. Этот процесс происходит в рамках неосознаваемой психической деятельности личности, поэтому зачастую человек сам не может понять, что с ним происходит. Затянувшийся конфликт с самим собой приводит к отказу личности от деятельности, предназначенной для продуктивного разрешения ситуации или проблемы, вызывающих отрицательные, мучительные для индивида переживания.

Лечение психических расстройств чаще всего сводится только к медикаментозному, в то время как более успешная терапия, а именно когнитивные и поведенческие методы, применяются к сожалению пока еще очень редко.

Не оставайтесь наедине со своими проблемами! Своевременное обращение к **психологу** позволит предотвратить последствия нерешенных проблем!