# Консультация психолога - это необходимая поддержка для человека в период стрессов

Автор: Wrathfire
04.11.2007 05:27 -

Ежедневно, практически у каждого из нас, бывают перепады настроения или же легкие стрессы. "Обвинить" в этом можно проблемы на работе, нагрузки или же конфликты в семье и с друзьями. Мы часто скрываем свои проблемы, хотя они очень заметны окружающим. А вы не думали, что лучше кому-нибудь рассказать о своих переживаниях? Лучше всего не держать в себе обиды и переживания, потом что это может стать следствием депрессии. Депрессией называют состояние человека, при котором он теряет смысл жизни, считает себя худшим и не надеется на лучшее. Естественно, вы не хотите очутиться в таком положении. Можно попросить совета у хороший друзей или родственников, но это не всегда даст нужный результат, в этом случае необходим профессионал, который знает свое дело. Психологическая помощь поможет вам решить свои проблемы, но если у вас запущенное состояние, то одним сеансом не обойтись. Врач внимательно и спокойно вас выслушает, поймет ваше состояние и начнет вас "лечить". Как он это сделает? Он не будет решать вашу проблему, он только подтолкнет на ее решение. Наиболее важный момент заключается в том, что вы должны понимать, что вам необходима помощь психолога, в противном случае все будет сделано зря. Найти хорошего психолога не всегда легко, могут попасться не совсем компетентный специалист. Нужно учесть несколько моментов при выборе. В том случае, если вы начали поиск самостоятельно, то вам следует обратить внимание на то, что вам обещают вернуть деньги, если не будет эффекта. Также, каждый психолог имеет свое направление. Это может быть детский или же семейный психолог. Не поддавайтесь обещаниям, в которых говорится о скором выздоровлении. Большое значение имеет комментарий по поводу того, что включает себя сумма за услугу. Кстати, обычно консультации проводятся не больше часа. Этих рекомендаций будет вполне достаточно для того, чтобы найти и выбрать грамотного специалиста, которой поможет вам. Однако лучше всего стараться "оперативно" избавлять себя душевных проблем, иначе они будут только накапливаться и вам уже будет не под силу их решить.