

Когда стоит обратиться к психологу!?

Временами нам всем бывает тяжело на душе. Причины могут быть разные, но объединяет их одно – то, что нас тревожит, мешает нам быть счастливыми, и мы не знаем, как с этим справиться. Можно начать жалеть себя, обратиться к близкому и убедиться, что «вас никто не понимает», вспомнить, что кому-то сейчас тяжелее, чем вам, или что-то из того, что вам говорили родители в детстве для утешения (и что на самом деле вас не утешало). Или пойти к психологу.

Основная задача психолога – помочь вам разобраться в себе и своих чувствах, и найти способ решить ваши проблемы максимально комфортным для вас образом. Это значит, вы сами принимаете решения о том, как поступить и что делать, а психолог, как проводник с фонарём, освещает преграды на пути к той жизни, к которой вы желаете прийти.

Безопасно ли прийти со своей проблемой к психологу?

Да. То, что вы скажете, останется за закрытыми дверями. Это даёт возможность искренне говорить о себе и своих проблемах. Конфиденциальность гарантирована. Вместе с психологом можно безопасно выразить свои чувства и привести их в порядок без осуждения и банальных советов, найти причину проблем и уменьшить её влияние на Вас, обрести ресурсы.

С какой проблемой можно прийти к психологу?

С той, которая вас беспокоит. Для психолога значительна любая проблема клиента, каким бы пустяком она ни казалось кому-то другому. Если вас что-то беспокоит, значит это важно лично для вас, и с этим нужно работать. Консультации психолога структурированы, а это значит, что вы всегда точно знаете, когда и кто сможет поговорить с вами о вас самих. Это даёт моральную поддержку и реальную опору в работе над собой, ведь вы знаете, что вам точно помогут.

Всё это открывает перед вами большие возможности получить новый опыт безопасного открытого общения, безусловного принятия себя другим и возможность стать эффективнее и решить свои затруднения. Работа с психологом – доступный способ улучшить качество своей жизни, наладить отношения с окружающими, лучше понимать себя и достичь своих целей.



Записаться на консультацию психолога можно, позвонив

по телефону 8 (017) 363-60-88

или оставить электронный запрос на сайте:

<https://www.belstu.by/studentam/pomoshh-studentam/psih-ped-sopr>

написать ВК (<https://vk.com/helenabaranova>)

Кабинет располагается по адресу: ул. Бобруйская, д.25 , кабинет 16
(общезитие БГТУ №1)

Ваш педагог-психолог Баранова Елена Валерьевна