

Психологқа қашан жүгінуге болады?

көңіл-күйің жиі өзгеріп, мазасызданып немесе мұңайып жүрсең;

күйзеліс, уайым немесе қобалжуды жеңу қиын болса;

достарыңмен, сыныптастарыңмен немесе мұғалімдермен қарым-қатынаста қиындықтар туындаса;

сені ренжітсе, мазақ етсе, қарым-қатынастан шеттетсе немесе буллингке тап болсаң;

сабақ оқу, зейін қою қиын болып, оқуға деген қызығушылығың төмендесе;

отбасында түсініспеушіліктер туындаса немесе жақындарыңмен тіл табысу қиын болса;

өзіңе деген сенімің төмендеп, өзіңді жиі сынасаң немесе өзіңді «басқалардан өзгеше» сезінсең;

маңызды шешім қабылдау немесе өз сезімдеріңді түсіну қиын болса;

сені қатты ренжіткен немесе қорқытқан жағдай орын алса;

жай ғана сені тыңдап, жағдайды түсінуге көмектесетін адаммен сөйлескің келсе.

Маңызды: психологқа жүгіну — қалыпты жағдай. Мәселе күрделене түскенше күтудің қажеті жоқ. Кейде бір ғана әңгімелесудің өзі не істеу керектігін түсінуге көмектеседі.

Психолог сені айыптамайды және мазақ етпейді. Оның міндеті — сені тыңдау, қолдау көрсету және жағдайдан шығудың қолайлы жолын бірге іздеуге көмектесу.

К психологу можно обратиться, если...

тебе тревожно, грустно или часто меняется настроение;
трудно справляться со стрессом, переживаниями или волнением;
появились проблемы в общении с друзьями, одноклассниками или учителями;
тебя обижают, дразнят, исключают из общения или ты сталкиваешься с буллингом;
трудно учиться, сосредоточиться или появилась потеря интереса к занятиям;
возникают конфликты в семье или тебе сложно найти общий язык с близкими;
ты не уверен(а) в себе, часто критикуешь себя или чувствуешь себя «не таким/не такой»;
тебе трудно принять важное решение или разобраться в своих чувствах;
произошла ситуация, которая сильно тебя расстроила или напугала;
просто хочется поговорить с человеком, который выслушает и поможет разобраться.

Важно: обращаться к психологу — это нормально. Не обязательно ждать, пока проблема станет большой. Иногда достаточно одного разговора, чтобы стало понятнее, что делать дальше.

Психолог не осуждает и не высмеивает. Его задача — выслушать, поддержать и помочь найти подходящее решение.