**Хто такий психолог і навіщо він потрібен?**

***«Більшість людей щасливі настільки, наскільки вони вирішили бути щасливими» (А. Лінкольн)***

Часто я стикаюся з ситуацією, що більшість моїх співрозмовників не зовсім правильно розуміють, хто такий психолог і навіщо він узагалі потрібен.

У чому ж особливості роботи цієї особи і чим вона відрізняється від психотерапевта і психіатра?

**Психолог —** це спеціаліст, який має відповідну освіту і працює із здоровими людьми, котрим необхідна допомога в різних життєвих ситуаціях (сімейні стосунки, труднощі у дитячо-батьківських взаємовідносинах, непорозуміння з колегами, втрата близьких, проблеми вибору тощо).

**Психотерапевт —** особа, яка має кваліфікацію з психотерапії. Працює з психологічно здоровими людьми, у яких є внутрішньоособові проблеми, що спричиняють багато незручностей і заважають нормально жити.

**Психіатр —** лікар із медичною освітою, який працює з людьми, що мають різні психічні захворювання.

*Таким чином, якщо в нас у житті складаються ситуації, які ми не можемо вирішити самостійно, або є внутрішньоособові проблеми, тоді йдемо до психолога чи психотерапевта*. Усе, що стосується психічних хвороб, то це — до психіатра.

Слабка людина не звернеться до психолога, бо, як правило, не шукає рішення, а намагається перекласти відповідальність на інших, звинувачує всіх і все.

Хтось вважає, що він зможе впоратися зі своїми проблемами самотужки. Але дуже важко подивитися на себе зі сторони. Близька людина може заспокоїти, надати підтримку. Але, що змінюється у вашому житті після таких посиденьок?

***Отже, психологи працюють із цілком ЗДОРОВИМИ ЛЮДЬМИ***, яким потрібна підтримка у вирішенні конкретної ситуації або проблеми. Психолог не дає порад, не має чарівної палички, не оцінює і не критикує. Він спрямовує вас, дає можливість зрозуміти те, що насправді відбувається у вашому житті, допомагає роздивитися різні варіанти рішень та знайти вихід.

***Вибір за вами***: жити за звичним сценарієм, роками створювати своє власне пекло, змушувати страждати себе та своїх близьких, а, можливо, ризикнути і змінитися.

***Велика мужність*** — усвідомити, що у вашому житті не все добре, наважитися взяти на себе відповідальність за те, що відбувається, і почати з цим працювати. Пройти через біль, страх, власний опір і стати іншим. Із більшими можливостями, із новими бажаннями, із новим поглядом на себе і на все, що вас оточує. І стати ще більш щасливим, здоровим, упевненим і успішним.