** Психолог - студентам**

**Зачем идти к психологу**

В современном мире ежедневный поток информации, обрушивающийся на человека огромен. Поэтому, когда человек сталкивается с проблемами личного характера, с депрессией, кризисом, он часто не может понять причину этого состояния. Для того чтобы разобраться в себе и разрешить кризисную ситуацию, в которой мы иногда оказываемся, нам бывает необходима помощь ***психолога – специалиста по вопросам человеческих взаимоотношений.***

Психолог имеет дело с психически здоровыми людьми и «лечит» словом, советом, идеей, анализом ситуаций. Помогает раскрыть потенциал, покончить с застарелыми проблемами, разобраться в себе. Он не советчик и не учитель, а скорее проводник, которого нанимает путешественник, чтобы найти сложный участок своего пути. При всесторонней поддержке психолога клиент пробует делать выбор, опираясь на самого себя; пробует брать ответственность за свою жизнь на себя.

****

**Что ожидать от психолога:**

* Вас примут такими, какие Вы есть, без осуждения, без оценок;
Вас ждет не всегда легкая, но очень полезная и интересная совместная работа;
В результате этой работы Вы научитесь использовать свои силы и способности.

****

**Кем не является психолог**

* Психолог — это не врач, так как у него нет медицинского образования. Он работает с людьми, проблемы которых носят временный характер и могут быть преодолены без врачебного вмешательства. В сложных ситуациях психолог может направить клиента на консультацию к психиатру.
* Психолог — это не учитель, не наставник, он не знает «как правильно». У каждого клиента своя правильность. Цель — найти вместе с клиентом лучшее решение.
* Психолог — это не волшебник. Если Вы пришли с «застарелой» проблемой, не стоит ждать, что она разрешится после одной консультации.
* Психолог — это не друг. Психологи не работают с членами своей семьи и друзьями, т.к. это ухудшает эффективность рабочего процесса.

**Результатом совместной работы с психологом является:**

* нормализация эмоционального состояния;
* облегчение психосоматических симптомов;
* разрешение кризисных, конфликтных ситуаций;
* личностное развитие;
* стабилизация и нормализация психического здоровья в целом;
* развитие коммуникативных способностей.