

KODĖL NEPRAŠOME PSICHOLOGINĖS PAGALBOS?



Žmonės yra labiau įpratę rūpintis savo kūnu

Pajutę fizinį skausmą – bėgame pas gydytoją, išgyvendami nerimą – tikimės, kad jis praeis savaime. Susirgę lankomės pas gydytojus, priaugę svorio imame sveikai maitintis ir sportuoti. Vis dar gajus požiūris, jog rūpintis savo kūnu yra normalu, net sveikintina, o rūpintis savo psichikos sveikata daugeliui vis dar atrodo nėra būtina.

Savarankiškumas yra pernelyg skatinama savybė

Galima išgirsti sakant: „aš ir pats galiu“, „padarysiu pats“. Klausimas: ar esame viską taip išmanantys bei gebantys? Mūsų visuomenėje veši individualizmas. Net kai pajuntame, kad pagalba būtų tikrai ne pro šalį, užsispiriame ir laikomės savo. Taip padidėja ne tik fizinio, bet ir psichologinio išsekimo tikimybė.



Manoma, kad pagalbą prašo tik silpni

Dalis žmonių mano, kad pagalbą prašo tik silpni, nemokantys spręsti kylančių sunkumų, žmonės. Todėl dažnai drovimasi kreiptis psichologinės pagalbą. Vis tik nereikėtų drovėtis. Prašyti pagalbą yra ne silpnybė, o išmintis.

Yra klaidingų įsitikinimų apie psichologus

Dalis žmonių, išgirdę, kad jų draugas lankosi pas psichologą nustemba ir priima šią žinią įtariai. Dažnai lankymasis pas psichologą dar prilygsta pripažinimui, kad esi „trupučiai kitoks“. Lankydamasis pas psichologą žmogus gali gauti daug vertingos patirties. Kaip sportas ir sveika mityba padeda išlaikyti sveiką mūsų kūną, taip psichologinė pagalba padeda žmogui tobulėti, pažinti save, įgyti naujų įgūdžių.

Sustabdo baimė ir nerimas

Žmogus gali bijoti, nes nežino, kas vyksta psichologo kabinete, turi per mažai informacijos apie tai, abejoja, ar psichologas jam padės. Nerimas yra visiškai normali žmogaus reakcija, kai jo laukia nežinoma situacija. Svarbu žinoti, kad psichologas niekada neverčia kalbėti apie tai, apie ką žmogus nenori ar jaučiasi nepasiruošęs.

