Psichologinė pagalba

Kai gyvenimas tampa sunkesnis ar atrodo nepakeliamas, kai vis vėl ir vėl susiduriame su panašiomis nesėkmėmis, savęs klausiame: Ko griebtis? Kaip gyventi toliau? Kas padėtų?

Kartais psichologinės pagalbos ieškome draugų, artimųjų tarpe ir sulaukiame palaikymo, bet neišspręsti sunkumai linkę kartotis vėl. Tuomet veiksminga gali būti profesionali psichologinė pagalba.

Psichologas, psichoterapeutas nėra stebukladariai, bet maži stebuklai kartais įvyksta paties dialogo dėka, kai išdrįstame žvelgti į akis tiesai ir drauge ieškoti išeičių.

Padeda ne specialistas, bet pats susitikimas, vykstantis saugioje pasitikėjimo atmosferoje.

Kreiptis psichologinės pagalbos tikslinga, kai:

– *kai vargina sunkios emocinės būsenos* (užaštrėjęs nerimas, užsitęsusi vidinė įtampa, depresyvumas, nuovargis, slegianti kaltė, įkyrios mintys ir pan.);

– *kai trūksta gyvenimo džiaugsmo ir kankina beprasmybės, vienišumo išgyvenimai*;

– *kai neduoda ramybės abejonės, nepasitikėjimas savimi ar nepilnavertiškumo jausmai*;

– *kai kyla bendravimo sunkumų* (tarpasmeninių santykių baimė, destruktyvūs konfliktai, emocinės problemos, nesutarimai šeimoje, seksualiniai nesklandumai ir pan.);

– *kai susiduriama su praradimais* (netektis, nepagydoma liga, skyrybos ar kt.).