

Если мне нужна помощь психолога?

Вопросы и ответы

Бывает, что в жизни случаются непростые ситуации, в которых люди задумываются о походе к психологу.

В этой памятке ты найдешь ответы на вопросы, которые могут появиться перед первой консультацией.

Кто такой психолог?

Психолог - специалист с психологическим образованием, изучает внутренний мир человека, его взаимосвязь с окружающими и помогает справляться с психологическими проблемами.

Обрати внимание:

Психиатр - это специалист с медицинским образованием, занимается выявлением и лечением психических расстройств, может назначать лекарства.

Психотерапевт - специалист с психологическим, и медицинским образованием, может назначать препараты. Психотерапевт помогает преодолеть эмоциональные перепады, депрессию, панические атаки.



Чем мне поможет психолог?

Психолог помогает:

- справляться с душевными переживаниями (горевание, тревожность, стресс),
- находить выход из сложных ситуаций (непонимание и обиды, конфликты, буллинг, сложности в принятии решения и др.),
- узнавать новое о себе и о других.



Нужно ли мне разрешение родителей?

Ты можешь обратиться к психологу без разрешения родителей, если тебе уже исполнилось 14 лет. Если тебе нет 14 лет - нужно согласие одного из родителей или опекунов (законных представителей).

Обрати внимание:

Позвонить на горячую линию или по телефону доверия можно в любом возрасте и без разрешения взрослых.



Как проходят встречи с психологом?

Уже на первой встрече ты сможешь рассказать о своем состоянии и возникших сложностях, описать свои ожидания (какого результата ждешь).

Во время консультации психолог чаще всего задает вопросы и внимательно слушает ответы, ещё тебе могут предложить порисовать, пройти тест, написать письмо, попробовать техники расслабления и/или выполнить задание дома, помочь составить план самопомощи.

Обрати внимание: Ты можешь задавать любые важные для тебя вопросы и обращаться к разным психологам, чтобы найти специалиста с которым ты будешь чувствовать себя комфортно на консультации. Это важно!



Где я могу получить помощь психолога? А это платно?

У всех подростков есть возможность получить психологическую помощь бесплатно в таких местах как:

- **Учреждение образования** (педагоги-психологи школ, гимназий, ССУЗов, ВУЗов)
- **Социально-педагогические центры** (в районах твоего города)
- **Центры, дружественные подросткам** (на базах поликлиник или больниц твоего города или района/области)
- **Минский городской центр социального обслуживания семьи и детей** (проблемы в семье)
- **Республиканский центр психологической помощи** (кризисные ситуации)
- **Горячие линии** (8-801-100-16-11, +375 17 263-03-03)
- **Онлайн платформа talk2ok.by**



И помни!

Каждый из нас сталкивается с трудностями, и иногда бывает сложно справиться самостоятельно. В такой ситуации абсолютно нормально обратиться к психологу.



Республиканский центр психологической помощи

Наш адрес: г. Минск, Чюрлениса, 3

Наш телефон: +375 17 300 1006

Наш e-mail: rcpp@bspu.by

Наш сайт: rcpp.by

