

Kas yra psichologas ir ką jis daro?

Psichologai yra specialistai, kurie sėkmingai baigia gana ilgą (ne mažiau kaip penkerių metų), sudėtingą, bet įdomią studiją universitete. Šios studijos suteikia ne tik žinių apie žmogaus elgesį, mąstymą, emocijas, asmenybę, bet ir ugdo profesinius konsultavimo, įvertinimo įgūdžius, moko didelės atsakomybės ir profesinės etikos.

Ką gali psichologas? Psichologas gali atlikti psichologinį įvertinimą. Pavyzdžiui, nustatyti asmens tinkamumą vienai ar kitai profesinei veiklai, įvertinti asmenybės savybes, mąstymo, dėmesio, atminties ir kitus gebėjimus, nustatyti galimus psichikos sutrikimus, mokymosi negales, vadinamąjį intelekto koeficientą ir panašiai. Psichologas gali konsultuoti žmones, padėdamas spręsti psichologinius sunkumus, problemas, konfliktus, tai yra taikyti psichologinį konsultavimą. Psichologas taip pat gali atlikti mokslinius tyrimus. Pagaliau, psichologas gali šviesti visuomenę, mokydamas juos rūpintis savo psichine sveikata. Tačiau psichologas negali gydyti žmonių vaistais, net tuomet, kai vaistai reikalingi jų psichikos sutrikimams gydyti. Psichologas, be papildomų studijų ir specialaus pasiruošimo negali taikyti psichoterapijos.

Kas yra psichologinis konsultavimas?

Psichologinio konsultavimo tikslas – padėti žmonėms išsiaiškinti, suprasti bei spręsti asmeninius arba tarpasmeninius su psichologine savijauta ar elgesiu susijusius sunkumus.

Psichologinės konsultacijos metu psichologas gali padėti atpažinti ir keisti neigiamą ar nelogišką mąstymą, suformuoti teigiamą požiūrį į save bei išorinį pasaulį, įveikti beviltiškumo ir bejėgiškumo jausmą, jaustis atsakingu ir kontroliuojančiu savo veiksmus, sugrąžinti gebėjimą jausti malonumą, surasti kasdienių problemų sprendimus, atrasti stipriąsias savo puses ir pasinaudoti jomis įvairiose gyvenimo srityse, įveikti stresą, potrauminius išgyvenimus, spręsti tarpasmeninius konfliktus.

Kada kreiptis?

Dauguma į psichologą besikreipiančių žmonių neturi jokių psichikos sutrikimų. Psichologas padeda įveikti kasdieniniame gyvenime kylančias problemas. Dažniausiai pagalbos kreipiamasi dėl abejonių kylančių prieš priimančias svarbias sprendimus, kankinančio vienišumo jausmo, nesutarimų su draugais ar artimaisiais, romantinių santykių rūpesčių, drovumo, asmeninių traumų, skyrybų, šeimos narių netekties ar sunkios ligos, problemų darbe ar moksle, piktnaudžiavimo alkoholiu ar kitomis narkotinėmis medžiagomis, užsitęsusių arba stipraus liūdesio, nerimo, trikdančių baimių, nekontroliuojamo valgymo.

Ar saugu?

Paprastai nuo psichologų priklauso ne tik žmogaus psichologinė gerovė, jiems suteikiama ir labai asmeniška informacija. Kiekvienas psichologas yra įsipareigojęs laikytis psichologo profesinės etikos nuostatų, kurios garantuoja informacijos apie Jūsų kreipimąsi bei informacijos, pateikiamos konsultacijų metu konfidencialumą. Išskyrus labai konkrečias, specifines aplinkybes, kuomet kyla grėsmė Jūsų ar aplinkinių žmonių sveikatai, niekas (nei tėvai, nei dekanas, nei fakulteto nariai, nei bendradarbiai, nei studentai) negali gauti informacijos apie Jūsų konsultacijas be Jūsų asmeninio sutikimo. Konsultavimo duomenys niekada nėra įtraukiami į akademines studentų bylas.