

## O oporze i obawach w korzystaniu z pomocy psychologicznej

### psycholog Bożena Michalska

Jeszcze kilkanaście lat temu wizyta u psychologa czy psychiatry kojarzyła się w Polsce bardzo negatywnie. Osoby korzystające z pomocy psychologicznej nazywane były "świrami, głupkami, osobami psychicznymi" - taka etykieta łatwo przylegała i ciężko było z nią dalej żyć.

Osoby, które miały problemy psychiczne lub emocjonalne, z powodu wstydu i obawy przed otoczeniem, rzadko szukały wsparcia u specjalisty. Jednak od kilku lat można zauważyć PEWNA, rosnącą tendencję do korzystania z tej formy pomocy, choć pewien opór wyczuwany jest nadal.

Opór przed wizytą u psychologa bierze się głównie z obawy przed krytyką naszego postępowania przecież nikt z nas nie lubi być poddawany krytyce, nikt z nas nie lubi być pouczany, nie lubimy, gdy ktoś zwraca nam uwagę, że coś robimy nie tak, że coś robimy źle.

Niechęć ta może być również spowodowana brakiem wiary w siebie, w swoje możliwości, obniżoną samooceną. Obawa, wstyd przed spotkaniem z psychologiem bierze się także z lęku. A lęk polega na tym, że nikt z nas nie chce być nazwany „osobą np. „niespełna rozumu”. Jeszcze wciąż dla wielu osób pierwsze skojarzenie ze słowem „psycholog” jest równoznaczne ze słowem „psychiatra”.

### **Psycholog, jakoś nieodmiennie kojarzy się z człowiekiem, który zajmuje się bardzo skomplikowanymi zaburzeniami psychicznymi.**

Co za tym idzie, kontakt z psychologiem wydaje się dla niektórych rzeczą niemalże ostateczną i podejmowaną przez ludzi z głębokimi zaburzeniami psychicznymi, nie mogącymi poradzić sobie z trudnościami napotykanymi w życiu codziennym. Z drugiej strony na temat profesji psychologów krąży wiele mitów, które czynią z nich postaci bardzo niedostępne, a nawet czasem zagrażające. Ot chociażby ten, który mówi, że psycholog potrafi czytać w myślach, czy na podstawie jednego spojrzenia rozszyfrować człowieka. Zgodnie ze stereotypem psycholog potrafi przewidzieć każde nasze zachowanie i wie od razu o nas wszystko. Każdy z nas miałby przecież w takiej sytuacji obawy, że na jaw wyjdzie coś, co wolałby zostawić wyłącznie dla siebie.

### **Żadne z tych twierdzeń nie jest prawdziwe. Wynikają one najczęściej z niewiedzy i lęku przed nieznanym.**

Przedstawione mity to bardzo mylny obraz psychologa- psycholog to taki sam człowiek jak każdy inny, mający podobne problemy, rozterki życiowe i poszukujący takich samych odpowiedzi na odwieczne pytania. Psychologia jest nauką, a zawód psychologa nie wiąże się z magicznymi zdolnościami i jasnowidztwem, ale z rzetelną wiedzą i konkretnymi umiejętnościami.

### **By rozwiązać wątpliwości odpowiedzmy sobie na pytanie czym jest rozmowa, spotkanie z psychologiem?**

Rozmowa z psychologiem jest niczym innym jak spotkaniem z drugim człowiekiem.

Jak przy każdym innym spotkaniu występuje element poznania się, konstruktywnego dialogu.

### **Celem takiego spotkania jest:**

próba poznania siebie,

swoich relacji z innymi ludźmi,

swojego wewnętrznego świata,

odnalezienie zasobów własnych do rozwiązania konfliktów i problemów życia codziennego

Zadaniem psychologa jest pomoc danej osobie w zrozumieniu siebie, swojej sytuacji życiowej oraz w zrozumieniu innych osób i spojrzeniu na określony problem z różnych perspektyw. Będzie to możliwe tylko wtedy, gdy wspólnie stworzy atmosferę bezpieczeństwa, akceptacji i zaufania.

**Wbrew przyjętym opiniom, psycholog nie da nikomu gotowej recepty na zażegnanie kłopotliwej sytuacji.**

Będzie on jedynie postępował w taki sposób, aby klient sam odkrył najlepsze dla siebie rozwiązanie, bo w końcu to on decyduje o swoim życiu. Zatem do psychologa idziemy wtedy kiedy jest nam źle, kiedy czujemy, że mamy jakiś problem, coś nas dręczy. Może to być, np.:

1 dokuczliwy smutek - depresja,

1 łatwe denerwowanie się,

1 lęki,

1 wybuchy złości, agresji,

1 poczucie osamotnienia lub braku poczucia bezpieczeństwa

1 lub wiele innych problemów, które nie sposób tu wszystkich wymienić.

Idziemy wówczas po poradę lub tylko po to, by nas ktoś po prostu wysłuchał. Czasem pomoc, która przybiera formę jedynie wysłuchania drugiego człowieka jest już wystarczająca, by samopoczucie uległo poprawie.

**Po pomoc fachowców od duszy, od psychiki powinniśmy się zgłaszać zawsze wtedy,**

**kiedy widzimy, że:**

- osiągnięcie ogólnie pojmowanego szczęścia w życiu,

- zadowolenia z tego co robimy,

- przyjemności bycia z bliskimi

**jest zakłócone**, kiedy staramy się, chcielibyśmy dokonać pozytywnych zmian, ale te starania kończą się fiaskiem.

Efektom jest zawsze to, że cierpimy, że jest nam źle, że jakiś problem nas przerasta.

To jest powód, który powinien nami kierować, „popchnąć” nas w kierunku pomocy specjalisty.

Ważne jest to, iż psycholog nie nawiązuje kontaktów towarzyskich ani bliskich więzi. Aby móc

skutecznie pomagać musi pozostać osobą neutralną.

Ma przewagę nad przyjacielem czy członkami rodziny, gdyż nie jest obciążony emocjami związanymi z osobą, jest przez to bardziej obiektywny. To właśnie ten obiektywizm pozwala mu rozsądnie oglądać nasze problemy i rozsądnie doradzić.

Psycholog, wykorzystując swoją specjalistyczną wiedzę i doświadczenie, pomaga zobaczyć problem w szerszym kontekście, mobilizuje do samodzielnego poszukiwania rozwiązań oraz towarzyszy w podejmowaniu decyzji i dokonywaniu zmian.

### **Pójście do psychologa jest posunięciem bardzo rozsądnym.**

1. Kiedy boli nas ząb, idziemy do dentysty.
2. Gdy złamiemy sobie rękę, musi zająć się nami chirurg.
3. Gdy boli nas serce- korzystamy z pomocy kardiologa.
4. A kiedy mamy złe samopoczucie czy sprawę, która nas dręczy – idziemy do psychologa.

Tak jak nie mamy oporów w korzystaniu z pomocy specjalistów innych dziedzin, tak nie powinniśmy mieć obaw przed korzystaniem z pomocy psychologicznej.

### **Dlaczego tak ważna sfera, jaką jest psychika, miałaby zostać pozbawiona właściwej**

#### **opieki ???**

Wiadomym jest, że aby być zdrowym i sprawnym należy pamiętać nie tylko o właściwym odżywianiu, aktywności fizycznej czy odpoczynku, ale też o wewnętrznej równowadze.

### **Dlatego właśnie pójście do psychologa nie jest wstydlive, ale rozsądne - świadczy o**

#### **właściwej trosce o siebie.**

Zamiast cierpieć w ukryciu czy próbować sobie radzić samemu, dręczyć siebie, dręczyć wszystkich wokół- to lepiej skorzystać z pomocy psychologicznej... zapytać: „co mi jest?”, „ co mogę zrobić, żeby było mi lepiej”??? Ważna też jest wewnętrzna motywacja- trzeba czuć potrzebę zmian, by je w sobie przeprowadzać.

Dzisiejsze rozważania na temat obaw w korzystaniu z pomocy psychologicznej niech zakończy powiedzenie:

**„ MOŻNA KONIA DOPROWADZIĆ DO WODOPOJU, ALE NIE MOŻNA SIĘ ZA NIEGO NAPIĆ...”**