



## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Психолог – это специалист с профильным образованием, который работает с психически здоровыми людьми, столкнувшимися со сложными жизненными ситуациями. Он не дает готовых решений, но создает такие условия, при которых клиенту проще разобраться в своих проблемах. В отличие от психотерапевта, психолог не назначает медикаментозное лечение и не работает с психическими отклонениями. Его задача – помочь человеку вернуть душевное равновесие, посмотреть на проблему под другим углом, разрешить внутренний конфликт.

- Во время первичного приема психолог внимательно выслушивает клиента, задает ему уточняющие вопросы, чтобы лучше понять ситуацию, выявить истинную проблему. Также, обсуждаются формат и стратегия последующей работы.
- Количество сеансов зависит от ситуации, психологических особенностей клиента. Во время первичного приема психолог дает общие рекомендации. Для выявления глубинных причин психологических проблем нужно в среднем 4-5 консультаций, они могут проводиться в онл
- Консультация психолога онлайн строится в форме беседы, направленной на то, чтобы научить самостоятельно осознавать имеющиеся проблемы, находить способы их решения, доверять себе самому.

### Особенности онлайн-консультаций

- Психолог онлайн анализирует не только слова клиента, но и его

поведение, жесты, мимику. Для этого консультация проводится по видеосвязи, т.е. потребуются устройство с доступом в Интернет, веб-камера, микрофон и динамики.

- Важно отметить, что онлайн консультирование может проходить в формате аудио звонка и даже переписки в чате.

## **Количество встреч**

- Количество встреч определяется индивидуально. Во-первых, от особенностей человека – от его внутренней готовности к изменениям, от способности открываться и доверять. Во-вторых, имеет значение та проблема, которая приводит к психотерапевту. Часто она оказыв
- Еще важен метод. Представители психоаналитического, гештальт- и экзистенциального подходов это продолжительная работа. Для краткосрочной работы более подходит когнитивно-поведенческий подход, который не подразумевает погружения во внутренний мир и работа

Терапия заканчивается, когда вы понимаете, что проблема, с которой вы пришли, решена (и решение это вас устраивает!), и при этом новых вопросов не возникло, или же для них тоже нашлось решение. Важный сигнал – вы чувствуете, что можете самостоятельно справиться там, где раньше нужна была помощь, и вам с этим комфортно. Как правило, завершение работы обсуждается заранее вместе с терапевтом. Кстати, некоторые люди продолжают поддерживающую терапию – периодические встречи (например, раз в месяц или по потребности), если нужно разобраться с частной проблемой или получить поддержку в напряженный период.