

МИФ:
С ПРОБЛЕМАМИ НУЖНО
СПРАВЛЯТЬСЯ
САМОСТОЯТЕЛЬНО





НА САМОМ ДЕЛЕ!

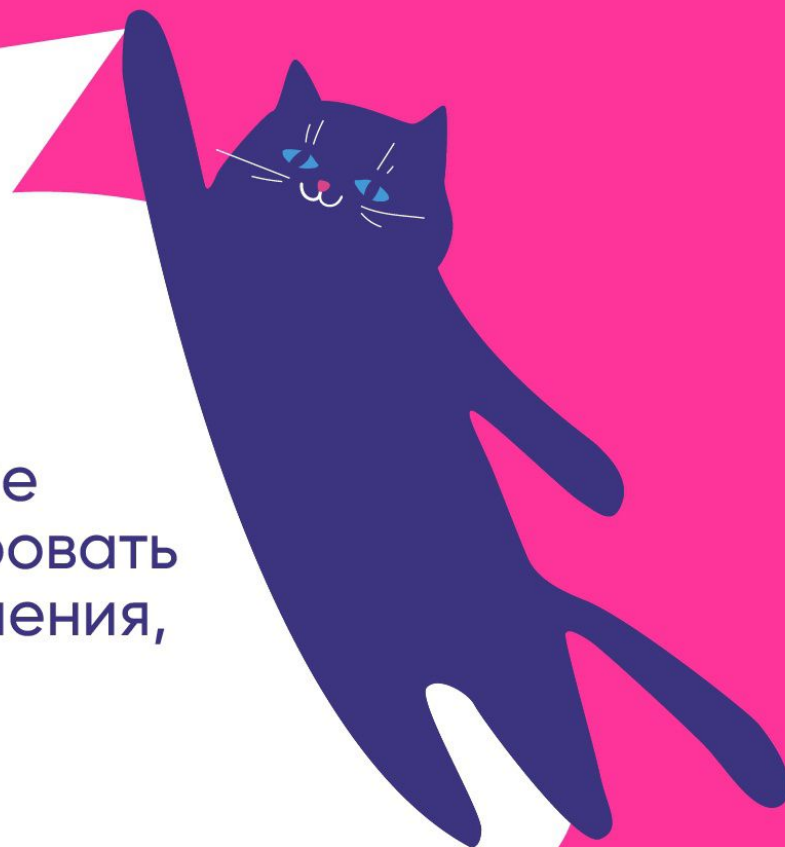
Каждый из нас, сталкивается с ситуациями, с которыми трудно справиться самостоятельно. И это нормально просить помощи в таких ситуациях. Когда болит живот мы идем к врачу, когда болит душа, можно и важно обращаться за психологической помощью.

МИФ:
ПСИХОЛОГ РЕШИТ
ЗА МЕНЯ ВСЕ
МОИ ПРОБЛЕМЫ/
ПСИХОЛОГ МНЕ
НЕ ПОМОЖЕТ



НА САМОМ ДЕЛЕ!

Обращение к психологу может оказаться полезным. Он может помочь тебе понять собственные чувства и эмоции, проанализировать свои проблемы, найти пути решения, но конечное решение зависит только от тебя, твоего выбора и твоих действий.



МИФ:
**К ПСИХОЛОГУ
ОБРАЩАЮТСЯ ТОЛЬКО
НЕНОРМАЛЬНЫЕ ЛЮДИ**





НА САМОМ ДЕЛЕ!

Многие люди обращаются к психологу чтобы улучшить отношения с близкими людьми, друзьями, коллегами. Профессии психолога и психиатра часто путают. Психиатр занимается лечением разных психических расстройств, а психолог работает со здоровыми людьми с разными проблемами психологического характера.



МИФ

“
**ЕСТЬ ПРАВИЛЬНЫЕ:
ЛЮБОВЬ,
РАДОСТЬ,
НАДЕЖДА..**

”
**И НЕПРАВИЛЬНЫЕ ЧУВСТА,
ЗАЧАСТУЮ НЕПЕРЕНОСИМЫЕ
(ТЕ, КОТОРЫЕ НЕ ПРИНЯТО ИЛИ СТЫДНО
ИСПЫТВАТЬ – ЗЛОСТЬ, ОБИДА,
ЗАВИСТЬ, РАЗОЧАРОВАНИЕ...)**



НА САМОМ ДЕЛЕ!

Все люди испытывают одни и те же чувства и эмоции. Они имеют биологическую основу и нужны нам, чтобы мы могли оценить ситуацию и начать действовать.

Все эмоции отражают оценку нашей психикой того, как идут дела и побуждают нас к тому, чтобы хоть что-то делать, в том числе – и мыслить.

Неправильные или негативные эмоции помогают нам избегать опасностей и лучше понимать себя и окружающих.



МИФ:
ПСИХОЛОГ НЕ ПОЙМЕТ
МЕНЯ ИЛИ ОСУДИТ





НА САМОМ ДЕЛЕ!

Задача психолога помочь клиенту разобраться в его чувствах, мыслях, в целом в ситуации. Сделать это, осуждая человека, закрыв глаза на его жизненные обстоятельства и особенности, невозможно. Это как попробовать поговорить с пришельцем. Очень интересно, но ничего не понятно)

Психологи доброжелательно относятся к клиентам, оказывают им эмоциональную поддержку, не навязывают свое видение мира, но при этом помогают критически посмотреть на свои привычные мысли и способы поведения.

ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ:

**СТРАШНО, ЕСЛИ РОДСТВЕННИКИ
ИЛИ ЗНАКОМЫЕ УЗНАЮТ
ОБ ОБРАЩЕНИИ К ПСИХОЛОГУ**



**ОЧЕНЬ РАСПРОСТРАНЕННОЕ И СЛОЖНОЕ ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ,
ОСТАНАВЛИВАЮЩЕЕ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ**

**СТРАШНО, ЕСЛИ РОДСТВЕННИКИ ИЛИ ЗНАКОМЫЕ УЗНАЮТ
ОБ ОБРАЩЕНИИ К ПСИХОЛОГУ, ОНИ МОГУТ СКАЗАТЬ:**

**ТЫ ЧТО
НЕНОРМАЛЬНЫЙ
НЕНОРМАЛЬНАЯ**

**САМ/САМА
НЕ МОЖЕШЬ
СПРАВИТЬСЯ?**

**ЕРУНДУ
ПРИДУМАЛ/
ПРИДУМАЛА**

НО РЕАЛЬНОСТЬ В ТОМ, ЧТО:

**КАК РАЗ НОРМАЛЬНЫЙ,
ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК,
МОЖЕТ ПОНЯТЬ,
ЧТО ЕМУ НУЖНА
ПОМОЩЬ
И ПОПРОСИТЬ ЕЕ**

**НЕ СО ВСЕМИ
ПРОБЛЕМАМИ ЧЕЛОВЕК
МОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ
САМОСТОЯТЕЛЬНО**

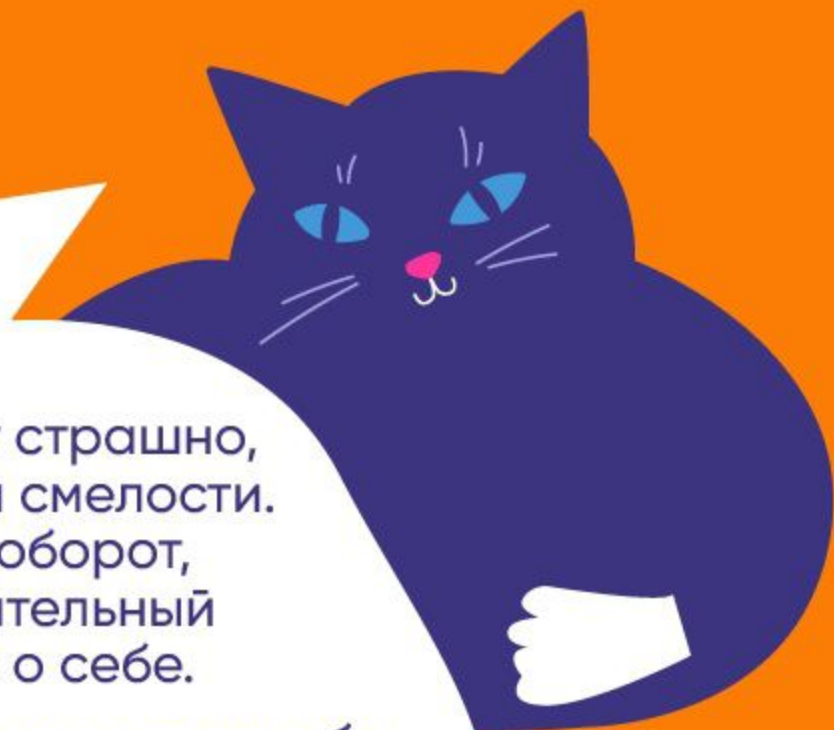
**ЕСЛИ ЕСТЬ СТРАДАНИЕ -
ЭТО НЕ ЕРУНДА.
И, ЕСЛИ НЕ ЗАБОТИТЬСЯ
ОБ ЭТОМ, МОЖЕТ
СТАТЬ ЕЩЕ ХУЖЕ**

НА САМОМ ДЕЛЕ!

Порой просить помощи бывает страшно, и порой требует определенной смелости. Просить помощи не стыдно, наоборот, это говорит о том, что вы внимательный человек и умеете позаботиться о себе.

А еще можно обратиться в анонимные службы, где нет необходимости представляться, например:

Детский телефон доверия **8 800 2000 122**
или чат **ПомощьРядом.рф**



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БИНГО

или 14 причин обратиться к психологу

НЕ ЗНАЮ,
ЧЕГО ХОЧУ



СО МНОЙ
ЧТО-ТО НЕ ТАК



ХОЧУ
НАЙТИ СЕБЯ

Я ХОЧУ
РАЗОБРАТЬСЯ
В СЕБЕ

МЕНЯ ВСЕ БЕСИТ



МНЕ
ОДИНОКО



МНЕ
ЧАСТО
ГРУСТНО

СЛОЖНО
ДРУЖИТЬ

МНЕ
ВСЕ
НАДОЕЛО



МНЕ НИЧЕГО
НЕ ИНТЕРЕСНО

В СЕМЬЕ
ЧАСТО ССОРЯТСЯ

МЕНЯ НИКТО
НЕ ПОНИМАЕТ

МЕНЯ ПУГАЕТ
БУДУЩЕЕ

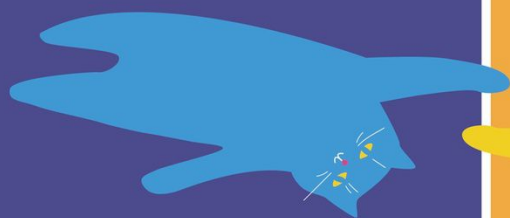


Я ВЛЮБИЛСЯ
(ВЛЮБИЛАСЬ)....



ЧТО ТЫ ПОЛУЧИШЬ, ЕСЛИ ОБРАТИШЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

на детский телефон доверия,
в онлайн-чат ПомощьРядом.рф или к психологу очно



МЕНЯ
ПОДДЕРЖАЛИ



МЕНЯ
УСЛЫШАЛИ

МНЕ ПОМОГЛИ
РАЗОБРАТЬСЯ

МЕНЯ НЕ ОЦЕНИВАЛИ/
ОСУЖДАЛИ

ПОМОГЛИ
ПОВЕРИТЬ
В СЕБЯ



В ОБЩЕНИИ
С ПСИХОЛО
ГОМ МОГУ
БЫТЬ СОБОЙ

ОТВЕТИЛ/
ОТВЕТИЛА
НА СВОИ
ВОПРОСЫ

НАУЧИЛСЯ/
НАУЧИЛАСЬ
ПОНИМАТЬ
СЕБЯ

СТАЛО ЛЕГЧЕ/ СТАЛО СПОКОЙНЕЕ



8 800 2000 122

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

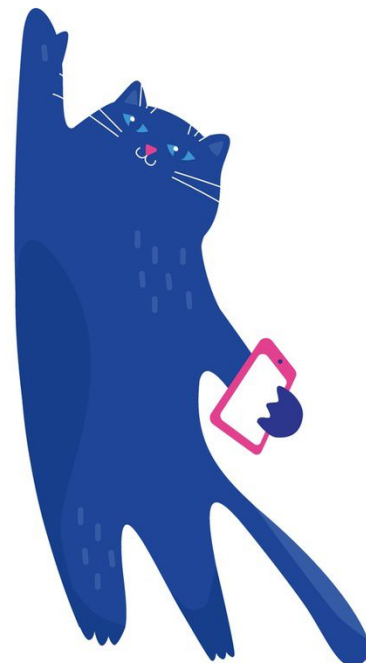
бесплатно, анонимно, круглосуточно



ОНЛАЙН-ЧАТ

ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ

ежедневно с 13.00 до 01.00



ОЧНЫЙ ВИЗИТ
К ПСИХОЛОГУ

В ГОСУДАРСТВЕННЫЕ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ
ИЛИ К ЧАСТНОМУ ПСИХОЛОГУ
без сопровождения взрослого с 15 лет



**Знакомьтесь,
это ЭМОЦИИ!**



У каждого человека есть мысли, чувства, **ЭМОЦИИ**, переживания. Все это помогает понимать, что происходит в окружающем мире и с нами, а также понять свои истинные потребности и удовлетворить их. **Эмоции** помогают нам оценить, как мы себя чувствуем, все ли с нами хорошо, в ту ли сторону мы идем.





В кабинете психолога, ты можешь лучше понять себя и свой внутренний мир, в том числе свои эмоции и переживания.

Но для начала давай познакомимся с шестью базовыми эмоциями. Это грусть, радость, страх, злость, удивление и отвращение.



Привет!
Похоже, сегодня нас посетила
"Грусть"



Грусть часто сопровождается
ощущением печали,
утраты, иногда и разочарования.

Причиной грусти может стать неудача,
разлука, потеря близкого человека, стресс,
одиночество или просто плохая погода.



Как и любое другое чувство, грусть имеет свои полезные функции и помогает нам:

- глубже понять себя и свои чувства;
- донести до окружающих, что мы нуждаемся в поддержке и сочувствии;
- понять, что мы что-то хотим изменить в своей жизни, улучшить ее.
- выразить негативные чувства. Позволяя себе плакать или выражая грусть, мы можем почувствовать облегчение.
- как ни странно, найти вдохновение, стать источником творческих идей и помочь создать произведения искусства, которые касаются глубоких эмоций.
- сосредоточиться на духовных аспектах жизни и поискать ответы на глубокие вопросы о смысле и целях.





И снова привет!
Сегодня к нам пришла
"Радость"





Радость – это сильное и яркое чувство.

Радость означает, что сейчас
с нами все хорошо, что все как надо
и правильно в нас самих и вокруг,
что у нас много сил, мы справляемся
со всем.

Радость это внутреннее чувство
удовлетворения, удовольствия и счастья.





Радость выражается улыбкой и смехом, эти проявления легко расшифровываются и почти всегда свидетельствуют об эмоции радости.

Радость – это не просто позитивное отношение к миру и к себе, это своеобразная связь между человеком и миром. Это обостренное чувство сопричастности, собственной принадлежности к миру.

Очень приятно, что радостью можно поделиться с другим человеком и от этого меньше ее не становится. Например, мы можем сказать:

«Какой сегодня прекрасный день, как светит солнце!!!»
или «Я сдал экзамен и так счастлив, порадуйся за меня!!!».

Когда мы смотрим на человека в радости, то нам самим становится светлее и радостнее внутри.

Привет!

А сегодня у нас "Страх"

Давай разбираться,
как можно его распознать
и почувствовать и вообще,
что с ним делать?





Страх – очень древнее и важное чувство.

Страх предупреждает человека,
что ему грозит опасность и нужно придумать,
как ей противостоять, как защитить себя:
убежать или притаиться, спрятаться,
напасть в ответ или позвать на помощь.



Иногда человек сам пугает себя:

- придумывает всякие ужасы, которые еще не случились и которых нет;
- скрывает свой страх от других;
- переживает за то, что уже случилось и прошло.

Все это питает страх.

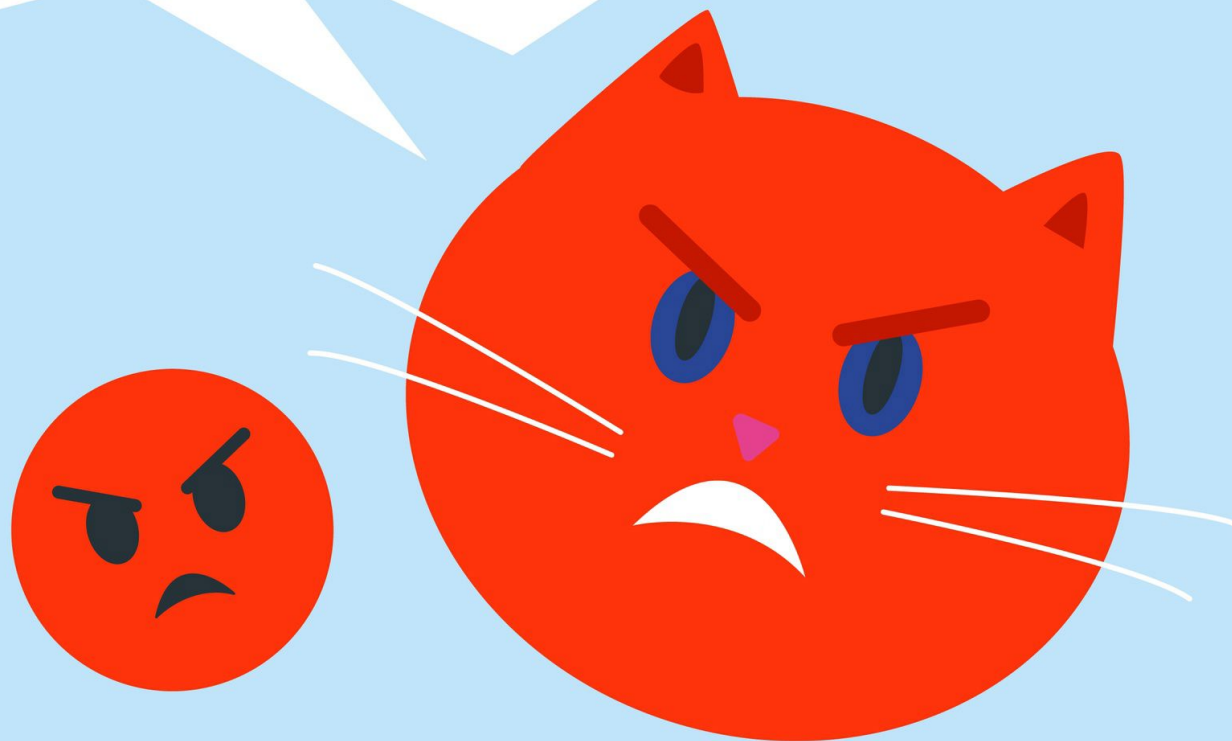
Когда страшно полезно:

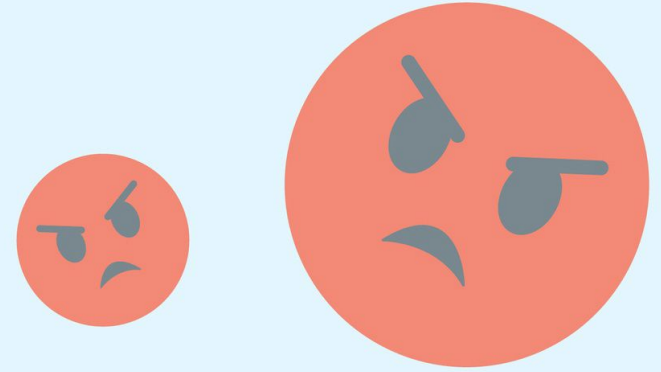
- быть внимательным и осторожным;
- обращаться к родителям, друзьям и другим помощникам;
- обращаться к своему опыту и знать свои сильные стороны.



И снова привет!
Сегодня к нам пришла **"Злость"**

И снова давай разбираться:
зачем она нужна,
и что с ней делать?





В современном обществе злость считается «плохой» эмоцией. Ощутив гнев, мы можем обижать людей, делать или говорить то, о чем потом жалеем. Поэтому люди ищут способы, как перестать злиться совсем, не испытывать эту эмоцию — кажется, что тогда и проблемы исчезнут, и все станет проще.

Однако злость нельзя просто выключить, она помогает нам, как и все остальные эмоции. Все дело в том, умеем ли мы с ней обращаться.

Зачем нужна злость?

Часто люди думают, что испытывать гнев — это плохо, но на самом деле он нам помогает. Вот как это происходит.

Злость — это моментальный ответ организма, можно сказать, что именно она определяет наше настоящее отношение к происходящему: еще не успели подумать, а уже почему-то разозлились.

Злость помогает отстаивать границы, дает энергию, чтобы постоять за себя и четко сообщать другим о своих границах.

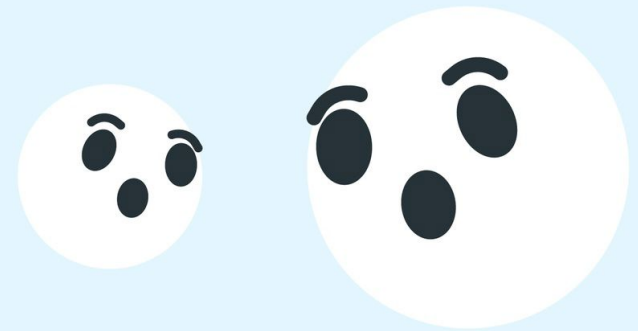
Злость помогает эффективно контактировать с людьми, дает другим понять, что мы не потерпим неуважительного поведения или действий.



Привет!
Сегодня мы "Удивляемся"

Что же такое удивление?





Удивление — очень интересная и необычная эмоция. Ученые до сих пор спорят о том, что это такое. Одни считают, что удивление — это оценка ситуации, основанная на том, насколько вероятно событие. Другие думают, что это одна из базовых эмоций, потому что у нее есть особое выражение и соответствующая мимика лица.



Удивление может быть как положительным, так и отрицательным, что делает его уникальным среди эмоций.

Оно очень быстро проходит — всего за несколько секунд. Основная его функция — привлечь наше внимание, чтобы мы могли понять, что происходит, и не оказались в опасности.

Интересно, что то, как мы реагируем удивлением, зависит от нашей культуры. Например, люди из Восточной Азии чаще воспринимают необычные ситуации как норму и удивляются реже, чем жители Запада.



Ой! А что это у нас сегодня?
"Отвращение"?





Эмоция отвращения – это одна из основных эмоций, как радость или грусть.

Она очень важна для нашего выживания и здоровья. Отвращение помогает нам избегать опасных или испорченных вещей, например, несъедобной еды.

Иногда оно может быть настолько сильным, что вызывает рвоту.





Отвращение может проявляться по-разному:
от легкого недовольства
до сильного отторжения.

Это чувство помогает нам устанавливать
границы в общении: мы понимаем,
что для нас приемлемо, а что нет.
Например, если кто-то ведет себя странно
или неприятно, отвращение может заставить
нас держаться от него подальше.

