



BUKLETS
MĪTI UN FAKTI PAR
PSIHOLOGIEM UN
PSIHOTERAPEITIEM

MĪTI UN FAKTI PAR PSIHOLOGIEM UN PSIHOTERAPEITIEM

Pēc psiholoģiskās palīdzības cilvēki vērsas dažādu iemeslu dēļ, piemēram, saskaroties ar depresiju, trauksmes traucējumiem; dēļ grūtībām kontrolēt savas emocijas vai grūtībām sabalansēt darba un privāto dzīvi. Tāpat speciālistus apmeklē, lai izveidotu efektīvākas stresa pārvarēšanas stratēģijas, veiksmīgāk risinātu konfliktus, pārdzīvotu zaudējumus vai adaptētos jauniem apstākļiem, risinātu attiecību jautājumus, u.c.

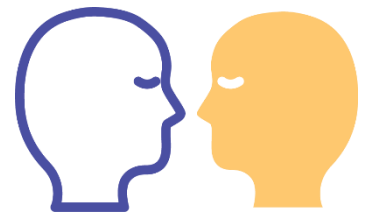


Grūtībām ir svarīgs tuvu cilvēku atbalsts, bet reizēm ar to nepietiek...



Psihologi un psihoterapeiti ir speciālisti, kuri apguvuši specializētu augstāko izglītību un izgājuši praksi. Piemēram, klīniskajam psihologam tie ir minimums 6 gadi un prakse pārrauga uzraudzībā. Kognitīvi – biheivorālajam psihoterapeitam, papildus pabeigtai psihologa vai ārsta izglītībai, vēl 4 apmācības gadi psihoterapijā.

Gan psiholoģiskā konsultēšana, gan psihoterapija ir pieradījušas savu efektivitāti dažādu problēmu gadījumos. **Metodes, ko pielieto speciālisti, ir izstrādātas un pārbaudītas vairāku gadu garumā, tā nav “vienkārša saruna”.**



Dažreiz **nepareizi priekšstati**, piemēram, kadri no filmām, par to kas notiek psihologa vai psihoterapeita kabinetā, var atturēt saņemt speciālistu palīdzību vai arī veicināt nereālistiskas gaidas no tās.

Pirms gadiem divdesmit stigma un aizspriedumi par psiholoģiskās palīdzības saņemšanu bija diezgan spēcīgi. Tie lēnām mazinās un šobrīd arvien vairāk cilvēku psihologa vai psihoterapeita konsultācijas saredz kā **resursu un efektīvu problēmu risināšanas veidu.**



MĪTI UN FAKTI PAR PSIHOLOGIEM UN PSIHOTERAPEITIEM



1. Cilvēki, kuri vērsas pēc psiholoģiskās palīdzības, ir vāji, garīgi slimi vai pat traki.

Tas neatbilst patiesībai! Lielāka daļa cilvēku, kuri griežas pēc palīdzības, risina tādas problēmas, kas var skart jebkuru no mums - pārmērīgs stress, pašvērtējuma jautājumi, nepārlicinātība, nomāktība vai trauksme. Turklāt, mūsdienās šādas palīdzības izmantošana vairāk tiek uzskatīta par spēju efektīvi risināt problēmas. **Psiholoģiskās palīdzības meklēšana reizēm var nozīmēt lielu drosmi - paskatīties savām problēmām acīs un sākt tās risināt, nevis bēgt no tām.**

2. Psihoterapija ir tikai saruna, kurā klients stāsta, bet speciālists klusē vai izsakās minimāli.

Psihoterapija un psiholoģiskā konsultēšana nav pasīvs process. Ainas no filmām, kur psihologs tikai māj ar galvu, ir tikai maldīgs stereotips. Psihologa un klienta attiecības ir sadarbība, kur abi ir aktīvi iesaistīti problēmu risināšanas procesā, tiek izvirzīti mērķi, pārbaudītas hipotēzes, attīstītas jaunas domāšanas un uzvedības stratēģijas, vērots progress. Bieži klientam tiek uzdoti mājasdarbi, lai nostiprinātu jaunās zināšanas un veicinātu spēju pašam sev kļūt par atbalstu.



3. Psihologam vienmēr ir gatavs risinājums jebkurai problēmai.

Psihologiem un psihoterapeitiem ir vairāki protokoli, algoritmi, instrumenti kā strādāt ar kādu no problēmām, taču vienmēr tiek piemeklēta individuālā pieeja, ar galveno fokusu uz klienta vajadzībām, šī brīža situāciju un izvirzītajiem mērķiem.

4. Psihologi un psihoterapeiti visās problēmās vaino klienta bērnības pieredzi.

Psihologi nekad nevaino un nekaunina klientu vai viņa ģimeni. Kopā ar klientu tiek meklētas jaunas perspektīvas, kā uz savu pieredzi paskatīties un tiek empātiski atbalstīta atbildības uzņemšanās par savu dzīvi, savām izvēlēm.

5. Psihologi un psihoterapeiti kļūst par labiem draugiem saviem klientiem.

Attiecības starp speciālistu un klientu tiešām kļūst psiholoģiski tuvas, tomēr tās nav draugu attiecības. Tās tiek turētas stingrās profesionālās robežās un tiek saglabāta klienta konfidencialitāte.

6. **Psihoterapeiti izraksta zāles.** Pati psihoterapija neparedz medikamentozu terapiju, psihoterapeiti apmāca un palīdz klientiem patstāvīgi risināt savas problēmas. Tiesa gan, ja psihoterapeitam ir ārsta izglītība, viņš var izrakstīt arī medikamentus. Vairumā gadījumu, ja klientam nepieciešama medikamentozā terapija, viņš tiek nosūtīts pie psihiatra.



MĪTI UN FAKTI PAR PSIHOLOGIEM UN PSIHOTERAPEITIEM



7. Klienti jūtās labāk pēc katras sesijas (tikšanās reizes).

Klienta sadarbība ar psihologu vai psihoterapeitu nav maģija. Tas ir process, kurā aktīvi iesaistās abi. Psihologs vai psihoterapeits palīdz klientam ieraudzīt vai nodefinēt grūtības, un tas reizēm var būt sāpīgi. Sākt tās risināt mēdz būt vēl izaicinošāk. Speciālisti cenšas atbalstīt klientu un būt klāt ejot šo ceļu. Ir vieglākas un grūtākas sesijas.

8. **Psihologi var lasīt domas vai uzreiz pateikt, kas es esmu par cilvēku.** Nē, psihologiem nav tādu pārdabisku spēju. **Psiholoģija ir zinātne, kas pēta cilvēka domāšanas spējas, emocijas, viņa spējas mijiedarboties un dzīvot sabiedrībā.** Psihologi mēdz pielietot dažādus testus, piemēram, lai izprastu cilvēka trauksmes vai depresijas līmeni, izvērtētu personības iezīmes, atmiņas, domāšanas u.c. funkcijas un, piemēram, lai salīdzinātu to rezultātus ar cilvēka vecuma normām. Konsultēšanas procesā psihologs var izmantot dažādas *skrīninga* skalas un testus, lai novērotu problēmu dinamiku.

9. **Psiholoģija – tā nav zinātne.** **Psiholoģija IR zinātne**, kas pielieto zinātnisku pieeju un empīriskās metodes veicot pētījumus, kurus var pārbaudīt un atkārtot. Tāpat, izmanto matemātisko statistiku, lai pārbaudītu rezultātu ticamību un attiecinātu tos uz plašāku cilvēku grupu. Matemātiskā statistika un pētījumu metodoloģija ir neatņemama daļa psihologu izglītībā.

10. **Ja cilvēks runās par savām emocijām, tas tikai pasliktinās viņa stāvokli.** Protams, mēdz būt izņēmumi, bet **vairākkārt ir pārbaudīts un pierādīts, ka runāšana par savām emocijām, to nosaukšana vārdos mazina emociju intensitāti.** Turklāt, runājot par emocijām, cilvēks jūtās uzklauts un nejūtas vienuļš ar savu problēmu. Tas var arī palīdzēt pieņemt emocijas un atrast kādu problēmu risinājumu.



11. **Ja psihologs ir labs, viņam nav dzīves problēmu vai grūtību.** Ak, ja tā būtu! Bet **psihologi ir tikai cilvēki**, un dažreiz mēs arī iestrēgstam kādās sarežģītās situācijās vai pieņemam aplamus risinājumus. Un jā, mēs arī bieži „izdegam” darbā!

12. **Nav starpības – runāt ar psihologu vai draugu, vai ģimenes locekli.** Tas ir brīnišķīgi, ja cilvēkam ir līdzcivēki ar kuriem var izrunāt savas grūtības! Un, jā, psiholoģiskā palīdzība nav vajadzīga absolūti visiem, tāpat kā ārsta palīdzība. Taču ir **brīži vai tādas tēmas, par kurām ir grūti runāt arī ar tuvajiem.** Psihologi nav iesaistīti klientu dzīvēs un viņi skatās uz klientu problēmām no malas, bez aizspriedumiem. Šis skats no malas ļauj paskatīties uz grūtībām plašāk. Psihologiem ir arī nepieciešamās klausīšanas iemaņas un problēmu risināšanas „instrumenti”, ko viņi apgūst mācību laikā. Turklāt, konsultācijas laiks ir veltīts tikai klientam, kas palīdz viņam fokusēties tieši uz sevi.