

Pierwsza wizyta u psychologa

Są w życiu chwile, kiedy trudno poradzić sobie bez pomocy specjalisty. Wtedy wizyta u psychologa wydaje się jedynym rozwiązaniem. W Polsce wizyty u psychologa nie są tak popularne jak na przykład w Stanach Zjednoczonych, gdzie jest to powszechne zjawisko. Dla wielu osób wizyta u psychologa jest powodem do wstydu, a często też tematem tabu. Myślimy, że jeżeli ktoś chodzi do psychologa, to po prostu nie radzi sobie z problemami we własnym życiu i dlatego wizyta u specjalisty leczącego duszę często kojarzy się nam tak negatywnie. Powszechnie sądzi się, że psycholog może pomóc tylko tym, których dotyczy problemem uzależnienia od alkoholu, narkotyków czy choroby psychicznej. Żyjemy szybko, śpieszymy się, ścigamy się – często sami ze sobą. Jeśli chcemy uchodzić za osobę sukcesu, nie pozwalamy sobie na zwolnienie tempa. W dzisiejszych czasach ludzie mają różne sposoby na walkę ze stresem, bo trudno całkowicie wyeliminować go z naszego życia. Jeśli jednak czujemy, że stres nie mija tylko potęguje się, a z równowagi potrafi wyprowadzić nas nawet błahostka, to sygnał, że dzieje się z nami coś niedobrego i powinniśmy pozwolić sobie pomóc. Wszyscy jesteśmy podatni na wpływy, świat zewnętrzny i raz na jakiś czas wybuchamy złością. To normalne i nie należy się temu dziwić. Jednak o ile kipienie złością raz na jakiś czas to jedno, o tyle niepanowanie nad emocjami i wpadanie w furię na każdym kroku powinno dać nam powód do zastanowienia się nad naszym zachowaniem. Kiedy czujemy, że dopadła nas chandra, jesteśmy wolniejsi, nostalgiczni, płaczący, nie wpadajmy w panikę. To są normalne zjawiska, które po jakimś czasie mijają. Jednak zaniepokoić powinny nas huśtawki nastrojów, senna, poczucie rezygnacji, osłabienia, zniechęcenia i przedłużający się smutek w naszym życiu. Gdy nic nie sprawia nam już radości, a czekolada, ukochany serial czy zakupy nie poprawiają nam humoru - nie ma, na co czekać – ten stan nie przejdzie sam. Oczywiście, wszystko zależy od psychiki i od odporności człowieka na pewne skrajne sytuacje w jego życiu. To, co podłamię jedną osobę, dla drugiej może być mało znaczącym epizodem. Jednak w momencie, gdy pewne wydarzenia i związane z nimi emocje nas przerastają, trzeba interweniować, bo pogłębiający się stan przygnębienia może przerodzić się w niebezpieczną dla zdrowia depresję. Nie jest wstydem przyjść do gabinetu psychologa i porozmawiać o własnych problemach. Najważniejsze w tym wszystkim jest właśnie przyznanie się przed samym sobą, że ma się problem, z którym sami nie potrafimy sobie poradzić. Tak zaczyna się droga do zdrowia!

mgr Małgorzata Remlein
psycholog