

Чому важливо відвідувати психолога: поради, які вбережуть здоров'я



Чому важливо дбати про психічне здоров'я?

Якщо людина ламає руку, вона без роздумів відправляється до травматолога та починає лікування. Проте, коли йдеться про травми психологічні, багатьом властиво не зважати на це чи навіть соромитися таких проблем. Чому важливо дбати про своє ментальне здоров'я та як правильно це робити? Завдання кожної сучасної людини – дбати про душевну рівновагу та не боятися у разі необхідності звертатися по допомогу. Адже, пускаючи на самоплив симптоми перевантаження чи депресії, кожен з нас ризикує власним благополуччям та можливістю жити повноцінно.

Що таке ментальне здоров'я?

Термін "mental health" часто перекладають як "психічне здоров'я", хоча він має дещо ширше значення і включає як емоційне та духовне, так і соціальне благополуччя. За визначенням ВООЗ, психічне здоров'я включає "стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, сприйняту самореалізацію, автономію, компетенцію, зв'язок між поколіннями та самореалізацію інтелектуального та емоційного потенціалу".

Тобто великою мірою стан людини залежить від низки факторів, зокрема, наскільки добре вона реалізує свої здібності, долає звичайні життєві труднощі, здатна протистояти стресам, продуктивно працювати і робити внесок у свою громаду. Якщо раніше термін "психічне здоров'я" пов'язувався з хворобами психіки, то тепер – це питання людини і світу. Наскільки людина може відчувати мир у собі і безпеку зовні.

Ті, хто сьогодні вважає, що відвідувати психолога – "ненормально", часто просто не бачать різниці між психологом, психотерапевтом і психіатром. Мало хто усвідомлює, наскільки простіше стає жити, коли вирішуєш психічні проблеми.

Першим завжди реагує тіло. Варто дозволити собі зупинитися і чесно відповісти на питання: "Як я сплю? Чи смакує мені їжа? Чи хочу я йти на роботу, а з роботи повертатися додому? Коли я востаннє посміхався? Чи відчуваю я зранку, що відпочив? Чи мрію я? Чи насолоджуюся я життям?"

Тоді можна зрозуміти, чи настав час допомагати собі. Психічно здорова людина може мати складні життєві ситуації, може плакати та горювати, але навіть у найскладніші моменти життя спрацьовує механізм самозахисту. Тіло буде подавати сигнали, а розум буде їх аналізувати і видавати рішення: "Втомився – йди спати", "Зголоднів – поїж", "Не хочеш іти на роботу, почувашся погано в колективі – шукай іншу роботу". *Часто людина сама не усвідомлює, що потребує допомоги.*

Чи варто відвідувати психолога "для профілактики"?

Якщо піклування про своє психічне здоров'я (включаючи візити до психолога) зробити традицією, то набагато більше шансів його зберегти. Лікарі рекомендують робити обстеження організму раз на півроку. Тому і до психолога можна навідатися раз у шість місяців, якщо немає потреби робити це частіше. Якщо ви плануєте відвідати психолога вперше, хвилюватися немає причин. Якщо щось не зрозуміло чи ви вагаєтеся – можете перепитати. У практичній психології головне – довіра і контакт. Тому, якщо при зустрічі ви зрозуміли, що з цією людиною вам комфортно – це вже великий плюс.