Психотерапевт - ваш добрый друг

В этом бурном, многосложном мире, когда нас со всех сторон атакуют треволнения, проблемы, стрессы, человеку важно иметь рядом того, кто поможет разрядить ситуацию, проанализировать настроения, наладить взаимоотношения. И лучше, если этот кто-то будет специалист своего дела - психотерапевт, владеющий комплексом знаний о человеке, его месте в обществе, умеющий вернуть вам уверенность, светлый взгляд на окружающий мир.

Сегодня обыватель имеет смутное представление о психотерапии и оно, как правило, основывается на работе "кашпировских", "чумаков". Что же на самом деле представляет современная психотерапия? На этот вопрос нельзя ответить просто, двумя словами. Психотерапия представлена более чем 1500 методами, и отношения врача и пациента определяются массой различных направлений, отдельных методик, подходов, течений, приемов.

Во-первых, это общемедицинская специальность, которая сегодня на подъеме и интегрируется во все области медицины. Бытует мнение, что если человек был на приеме у психотерапевта, то не совсем психически здоров. "Когда вы последний раз были у психотерапевта?" - многие, наверно, сочтут такой вопрос обидным. И напрасно.

Сколько неприятностей подстерегает нас. Нашему здоровью угрожают болезни, мирной жизни - войны и катастрофы, благополучию - экономические кризисы, любви - измены, дружбе - предательство...

Пережить травмирующие наши души обстоятельства поможет ваш друг - психотерапевт.

Между тем, часто, чтобы обратиться к нему, человеку необходимо преодолеть психологический барьер, справиться с чувством неловкости. Почему? Конечно, страх перед психиатрами и психотерапевтами существует многие годы. Отчасти он традиционен, ведь раньше нередко психиатрия использовалась в политических целях. Боязнь быть признанным психически неполноценным, стать объектом насмешек - все это след прошлого. Тем временем в цивилизованном мире обращение к психотерапевту считается престижным.

Другая причина - люди не видят разницы между психиатром и психотерапевтом. Психиатрия использует преимущественно медикаментозное воздействие, психотерапия - психическое: словом, музыкой, движением, средой. Она воздействует на организм человека через психику и находит достаточно широкий круг применения: используется для лечения неврозов, невротических реакций, да и для лечения соматических заболеваний (болезней тела).

Психотерапия - процесс сложный, требует усилий не только врача, но и пациента. И это главная сложность. Пациенты не привыкли прилагать усилия для выздоровления, очень часто у нас просят совета или способа решения проблемы. Психотерапевт не советует, что именно конкретно должен сделать пациент. Надо помочь понять проблему, сформулировать ее, найти пути выхода из ситуации, но все это делается при активном участии пациента.

Так что не усугубляйте своего незавидного положения, если вы чувствуете, что нуждаетесь в услугах психотерапевта, не откладывайте дело в долгий ящик. И вас обязательно найдет удача.

И.ВОРОНИНА,
психотерапевт
Медногорской ЦГБ.