**«Боюсь обращаться к психологу». Как надуманные страхи лишают нас профессиональной помощи**

Многие люди постоянно испытывают стресс и негативные эмоции, не могут разобраться в отношениях с близкими людьми. Они могли бы значительно улучшить свое состояние, обратившись к профессиональному психологу. Однако не решаются это сделать из-за установок, бытующих в обществе. Что это за страхи, откуда они взялись и как их преодолеть?

**Три страха, закрывающих дорогу в кабинет психологической помощи**

Помните, что страх пойти к специалисту-психологу испытывает большинство людей.

1. «К психологу обращаются только ненормальные». На самом деле, для людей с ментальными заболеваниями и психическими отклонениями есть специальные врачи: психиатры. Психолог же решает другие проблемы: помогает разобраться в сложных жизненных ситуациях, подсказывает, где черпать энергию, как восстановить стабильное эмоциональное состояние. Если психиатром может быть только человек с высшим медицинским образованием, то для психолога это условие не является обязательным.
2. «Вдруг кто-то узнает, что я хожу на психологическую консультацию, и осудит меня». Хотя уровень заботы о своем душевном состоянии у нас в стране пока минимальный, консультант четко соблюдает профессиональный кодекс. Его можно сравнить с клятвой Гиппократа. Конфиденциальность - превыше всего. Все ваши секретные проблемы профессионал оставит при себе, иначе он может полностью лишиться доверия в своем сообществе. К тому же сейчас можно общаться с психологом в формате онлайн абсолютно анонимно.
3. «Сеанс у психолога стоит немалых денег, а вдруг я потрачу их зря?». Задумайтесь: переживания и нерешенные психологические проблемы отнимают у вас уйму времени и энергии. Вы могли бы потратить их с большей пользой. Вспомните, сколько раз вы ездили в отпуск, находясь в расстроенных чувствах, и совершенно не получали удовольствия от дорогой поездки. А если бы потратили средства на сессию со специалистом и получили психологическую поддержку, то разобрались бы в себе и отдохнули гораздо лучше.

По сути, все страхи вызваны тем, что мы мало осведомлены о видах и способах психологической помощи. А шагать навстречу неизведанному всегда страшно. Так что стоит сделать над собой усилие и убедиться, что большинство опасений не имеют под собой никакой почвы.

**Советы о том, как выбрать достойного психолога**

Точно так же, как мы выбираем хорошего стоматолога или парикмахера, нужно выбирать и психолога. Вот несколько критериев отбора.

* У психолога должно быть высшее образование, оно говорит о его уровне культуры и кругозора. Необходимо также образование по специальности.
* Чтобы поговорить по душам и выложить все свои переживания, вы должны чувствовать себя на одной волне. Самый известный психолог может вам по-человечески не понравиться, и это абсолютно нормально.
* Психолог имеет дело с человеческой душой, поэтому должен испытывать эмпатию, сопереживать и искренне желать вам помочь.
* Изучите отзывы (например, в частных разговорах или чатах для общения пациентов, где обсуждают психологов). Опытный психолог со стажем имеет массу благодарных пациентов. Пообщайтесь, чтобы узнать все нюансы.