«ПОДДЕРЖКА НАЧИНАЕТСЯ С ПЕРВОГО ШАГА»

Как обратиться к психологу без стыда



Не нужно ждать, пока станет совсем тяжело. Обратиться за поддержкой можно уже тогда, когда вы замечаете, что вам трудно справляться самостоятельно.

1



Заметьте, что вам трудно

Постоянная тревога, усталость, подавленность, проблемы со сном или ощущение, что вы не справляетесь, — достаточные причины обратиться за поддержкой.

Не обязательно ждать критической точки.

2



Найдите контакты службы

Выберите подходящую психологическую службу, консультационный центр или специалиста. Откройте официальный сайт и найдите телефон, форму обращения или онлайн-чат.

Проверьте, как записаться и сколько это стоит.

3



Запишитесь на консультацию

Напишите или позвоните в службу и выберите удобное время. Можно начать с короткой фразы: “Здравствуйте. Я хочу записаться на консультацию к психологу”.

Не нужно заранее подбирать идеальные слова.

4



Опишите, что с вами происходит

Расскажите специалисту, что вас беспокоит сейчас: какие симптомы или чувства вы замечаете, как давно это продолжается и что особенно мешает в повседневной жизни.

Можно говорить своими словами и не рассказывать всё сразу.

5



Согласуйте дальнейшие действия

Вместе со специалистом обсудите формат помощи, частоту встреч и следующий шаг. Вы можете задавать вопросы и сказать, если какой-то вариант вам не подходит.

Помощь — это совместный процесс, а не проверка.



За помощью можно обратиться заранее

Вам не нужно доказывать, что проблема “достаточно серьёзная”. Если состояние влияет на вашу жизнь или вам становится трудно справляться, это уже повод поговорить с психологом.

Обратиться за поддержкой — не слабость, а способ позаботиться о себе.