Що таке психологія?

Перш за все це наука, яка є найскладнішою, досить цікавою і важливою для людини наук. Тим більше, що вона є однією з найдивніших наук. І все таки, найзагадковіші далеко ще не вивчені до кінця таємниці знаходяться в самій людині і особливо в її психічній діяльності.

Мабуть, найбільш загадковим і надалі залишається мозок людини маленька крихітка в порівнянні з всесвітом, яка вміщує в собі весь цей всесвіт із усіма його чудесами, законами, властивостями і силами. Ось, чому ми кажемо, що зі всіх чудес, які нам відомі - це сама людина. Тому заклик "пізнай самого себе", який був звернений до людей ще древньогрецьким філософом, залишається одним з найактуальніших і для людей ХХІ століття.

"Психологія" вживається в повсякденному, життєвому розумінні. Психологом називають людину, яка завдяки життєвому досвіду може багато відчути, побачити, зрозуміти і навіть передбачити в інших людях. В такому розумінні кожний з нас є психологом і займається психологією. Адже ми постійно взаємодіємо з іншими в різноманітних сферах людського життя. При цьому ми так чи інакше змушені формувати для себе відповідні уявлення про внутрішній світ і особливості особистості цих людей, про їх ставлення до нас і оточуючого середовища, про їх наміри, думки та інше.

Проте, від таких інтуїтивних узагальнень і висновків із власного особистого часткового досвіду ще далеко до справжньої науки.

**Психологія** - наука про загальні психічні закономірності взаємодії людини із середовищем.

**Психологія** вивчає, яким чином зовнішній вплив переходить до внутрішнього, психічного відображення і стає регулятором нашої діяльності. А також вона вивчає загальні закономірності психічних процесів і своєрідність їхнього протікання в залежності від умов діяльності і від індивідуально-типологічних особливостей людини.

У нашій країні дуже мало інформації про значення, важливість та можливості психологів‑практиків. **Важливо знати, чим відрізняється** **психолог від психотерапевта чи психіатра**. Для більшості немає ніякої різниці. Побутує думка, що всі вони працюють із психами.

Найчастіша реакція на слово «психолог»: «мені це не потрібно» або «що я — псих?». Навіть якщо людина розуміє, що в неї є певні проблеми, вона не поспішає звертатися за допомогою, бо не знає куди і до кого.

Але хто ж він такий? Багато з тих, хто обрав саме цей шлях, стикаються з такими стереотипами:

• до психологів ходять одні «психи»;

• до психологів ходять слабаки;

• я сам собі психолог або мій друг найкращий для мене психолог;

• психологи бачать людей наскрізь.

У чому ж особливості роботи цієї особи і чим вона відрізняється від психотерапевта і психіатра?

**Психолог** — **це спеціаліст, який має відповідну освіту і працює із здоровими людьми, котрим необхідна допомога в різних життєвих ситуаціях** (сімейні стосунки, труднощі у дитячо-батьківських взаємовідносинах, непорозуміння з колегами, втрата близьких, проблеми вибору тощо).

Психотерапевт — особа, яка має кваліфікацію з психотерапії. Працює з психологічно здоровими людьми, у яких є внутрішньоособові проблеми, що спричиняють багато незручностей і заважають нормально жити.

Психіатр — лікар із медичною освітою, який працює з людьми, що мають різні психічні захворювання.

Таким чином, якщо в нас у житті складаються ситуації, які ми не можемо вирішити самостійно, або є внутрішньоособові проблеми, тоді йдемо до психолога чи психотерапевта. Усе, що стосується психічних хвороб, то це — до психіатра.
Існує вислів «Краще поплакати у психолога, чим сміятися у психіатра».

Слабка людина не звернеться до психолога, бо, як правило, не шукає рішення, а намагається перекласти відповідальність на інших, звинувачує всіх і все, намагається «забутися». Тільки сильна особа здатна визнати свою проблему. Потрібні неабиякі душевні ресурси для пошуків рішення і мужність для звернення за допомогою.

Будьте здорові! Будьте щасливі! Будьте сильні!