**Зачем идти к психологу**

В современном мире ежедневный поток информации, обрушивающийся на человека огромен. Поэтому, когда человек сталкивается с проблемами личного характера, с депрессией, кризисом, он часто не может понять причину этого состояния. Для того чтобы разобраться в себе и разрешить кризисную ситуацию, в которой мы иногда оказываемся, нам бывает необходима помощь ***психолога – специалиста по вопросам человеческих взаимоотношений.***

Психолог имеет дело с психически здоровыми людьми и «лечит» словом, советом, идеей, анализом ситуаций. Помогает раскрыть потенциал, покончить с застарелыми проблемами, разобраться в себе. Он не советчик и не учитель, а скорее

проводник, которого нанимает путешественник, чтобы найти сложный участок своего пути. При всесторонней поддержке психолога клиент пробует делать выбор, опираясь на самого себя; пробует брать ответственность за свою жизнь на себя.

****

**Что ожидать от психолога:**

* Вас примут такими, какие Вы есть, без осуждения, без оценок;
Вас ждет не всегда легкая, но очень полезная и интересная совместная работа;
В результате этой работы Вы научитесь использовать свои силы и способности.

**Кем не является психолог**

* Психолог — это не врач, так как у него нет медицинского образования. Он работает с людьми, проблемы которых носят временный характер и могут быть преодолены без врачебного вмешательства. В сложных ситуациях психолог может направить клиента на консультацию к психиатру.
* Психолог — это не учитель, не наставник, он не знает «как правильно». У каждого клиента своя правильность. Цель — найти вместе с клиентом лучшее решение.
* Психолог — это не волшебник. Если Вы пришли с «застарелой» проблемой, не стоит ждать, что она разрешится после одной консультации.
* Психолог — это не друг. Психологи не работают с членами своей семьи и друзьями, т.к. это ухудшает эффективность рабочего процесса.

**Результатом совместной работы с психологом является:**

* нормализация эмоционального состояния;
* облегчение психосоматических симптомов;
* разрешение кризисных, конфликтных ситуаций;
* личностное развитие;
* стабилизация и нормализация психического здоровья в целом;
* развитие коммуникативных способностей.

**Советы студентам**

**Билл Гейтс**, американский предприниматель, основатель компании Microsoft, самый богатый человек планеты: «Если ты думаешь, что твой преподаватель строг и требователен, – подожди знакомства со своим боссом. В отличие от преподавателя, карьера босса зависит от того, как ты справляешься со своими заданиями».

 **Стив Джобс**, американский предприниматель, основатель корпорации Apple и киностудии Pixar, пионер эры IT-технологий: «Есть только один способ проделать большую работу – полюбить ее». «У меня не было своей комнаты, я спал на полу у друзей, сдавал бутылки из-под колы за 5 центов, чтобы купить еды, и каждое воскресенье шел 7 миль пешком, чтобы раз в неделю хорошо поужинать в храме кришнаитов. Это было прекрасно!»

 **Мердок Руперт**, австралийский и американский медиамагнат: «Многие задаются вопросом: «Как заработать состояние и получить власть?» Ответ будет элементарным – вы должны стать лучшим в том, чем занимаетесь».

 **Опра Уинфри**, американская телеведущая, первая и единственная чернокожая женщина-миллиардер: «Вы получите от жизни только то, что попросите у нее. Не бойтесь, ставьте самые высокие цели».

 **Марк Цукерберг**, американский программист, основатель социальной сети Facebook, миллиардер: «Самый большой риск – не рисковать… В мире, который очень быстро меняется, единственная стратегия, которая гарантированно потерпит провал – не рисковать».

**Евгений Касперский**, российский программист и предприниматель, основатель «Лаборатории Касперского»: «Не бойтесь допустить ошибку, не бойтесь проводить различные эксперименты и не стоит бояться долгой и сложной работы. Возможно, что у Вас ничего не получится, но вы не будете себя винить за то, что не попробовали все возможные способы достижения результата».

 **Регина Бретт**, журналист, победила онкозаболевание: «Жизнь несправедлива, но это не делает ее менее прекрасной».

**Зинедин Зидан**, французский футболист, чемпион мира и Европы: «В детстве я всегда расстраивался, что у меня нет футбольных кроссовок. Но я перестал плакать в тот момент, когда встретил мальчика без ног».

**Иван Охлобыстин**, российский актер, режиссер: «Иногда ты ожидаешь пинка в спину, а тебе протягивают руку помощи… Поэтому, не нужно ожидать самого худшего, всегда верьте в лучшее и светлое».

**Джоан Роулинг**, британская писательница, автор книг о Гарри Поттере: «Старайтесь не зацикливаться на своих мечтах, при этом пренебрегая жизнью».

Китайская мудрость: «Желание сдаться особенно велико за миг до победы»