

## Kādās situācijās var palīdzēt psihologs?

Cilvēki apmeklē psihologu, kad ir radušies sarežģījumi ikdienā un viņi izjūt emocionālu diskomfortu.

### Ja cilvēks cieš no stresa darbā vai ikdienā un izjūt:

- Iekšēja diskomforta sajūtu
- Vieglu aizkaitināmību vai pārmērīgu uzbudināmību
- Nomāktības vai bezcerības izjūtu, depresiju
- Nemieru vai nespēju atslābināties
- Bailes un fobijas
- Domas par pašnāvību u.c.



### Ja ir problēmas ģimenē:

- Neapmierinātība attiecībās ar partneri
- Savstarpējas izpratnes trūkums
- Problēmas attiecībās ar bērniem
- Grūtības vecāku lomu apzināšanā un pilnveidošanā

### Ja ir grūtības komunikācijā un saskarsmē:

- Saskarsmes problēmas ar cilvēkiem
- Savstarpējo attiecību grūtības dienestā
- Sarežģītas vai konfliktu saturošas situācijas
- Publisku uzstāšanās prasmju trūkums u.c.



### Ja ir smagas dzīves situācijas, zaudējumi:

- Tuva cilvēka nāve vai pašnāvība
- Smaga slimība vai pēkšņa invaliditāte
- Nelaiemes gadījumi
- Traumatiska pieredze veicot darba pienākumus
- Vardarbība
- Izmaiņas nozīmīgās attiecībās, šķiršanās u.c.

### Dažādi emocionāli pārdzīvojumi un grūtības:

- Vainas izjūta, kauns,
- Miega traucējumi
- Pārlicības trūkums sevī, neapmierinātība ar sevi
- Sevis, savas rīcības vai lēmumu apšaubīšana
- Grūtības pieņemt lēmumu
- Atkarības problēmas u.c.

Cilvēki apmeklē psihologu arī tad, ja viņi nesaskaras ar īpašām grūtībām/problēmām, bet ir vēlēšanās mainīt kaut ko savā dzīvē, pilnveidot savas stresa pārvarēšanas spējas, uzlabot attiecības ar sev tuviem cilvēkiem, kļūt emocionāli tuvākiem ar saviem bērniem vai vecākiem u.c. Cilvēks, kas pieņem lēmumu apmeklēt psihologu/ psihologa konsultācijas, pieņem lēmumu uzlabot savas dzīves kvalitāti.