

# Mīti, kuri pastāv sabiedrībā, par psihologiem.

## 1. Psihologs un psihiatrs - viens un tas pats un psihologa palīdzība ir domāta psihiski slimajiem cilvēkiem.

**Psihologs** ir speciālists ar *augstāko izglītību psiholoģijas jomā*. Psihologi darbojas kā konsultanti, *konsultē psihiski veselus cilvēkus* un strādā ar *klientiem*. Psihologs *neuzstādā diagnozes un neizrakstā zāles*.

**Psihiatrs** ir speciālists ar *augstāko medicīnisko izglītību*, kurš specializējies psihiatrijā. Psihiatri *ārstē cilvēkus ar psihiskām novirzēm un saslimšanām* un strādā ar *pacienti*. Psihiatrs *uzstāda diagnozes un ārstē pacientus medikamentozi, nozīmējot zāles*.

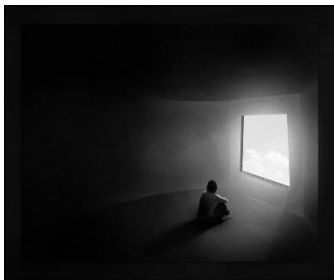


Psihologs no psihiatra atšķiras kā „traka diena” no „trakas mājas.”

## 2. Pie psihologa iet tikai vāji cilvēki, stipriem cilvēkiem nevajag palīdzību problēmu risināšanā.

Pie psihologa iet tie cilvēki, kuri grib mainīt savu dzīvi, kuri ir gatavi risināt savas problēmas, kuri ir gatavi mainīties un vēlas uzlabot savas dzīves kvalitāti, līdz ar to, pavisam otrādi, – pie psihologa nāk stipri cilvēki. Cilvēks, kas izlemj griezties pie psihologa, jāskaita jau par stipru, tāpēc ka viņš izdara pirmais solis savu problēmu risinājumā, reizēm tas ir ļoti grūti.

“Stiprs nav tas, kas nekrīt, bet gan tas,  
kas pakritis spēj piecelties”  
(L.Purs)



Dažādās smagas dzīves situācijās, kuras var sagraut cilvēka emocionāli, tieši psihologs var atbalstīt un palīdzēt, lai cilvēks varētu „piecelties” un dzīvot tālāk...

## 3. Psihologs ir apveltīts ar pārdabiskām (ekstrasensorām) spējām, redz cauri, spēj lasīt cilvēku domas, var nohipnotizēt.

Psihologa pārdabiskās spējas nav nekas cits, ka zināšanas par cilvēka uzvedības modeļiem, ķermeņa valodu, likumsakarībām un iemaņas, attiecībām, kuras ir iegūtas ilgstošas apmācības rezultātā. Psihologs neredz nākotni, nespēj lasīt domas. Lai izmantot hipnozi specialistam (parasti tas ir ārsts) ir nepieciešams iziet vairāku gadu apmācības, iegūt sertifikātu, kas dod atļauju šo metodi pielietot sava praksē.



#### 4. Psihologs var vienas konsultācijas laikā nodrošināt pozitīvu un ilgstošu rezultātu.

“Labam psihologam dažreiz ir vajadzīgas tikai 10 minūtes, lai saprastu cilvēka problēmas iemeslus un 10 gadi, lai to pašu saprot pats cilvēks”.



#### 5. Katrs cilvēks ir sava veida psihologs, tikai vienam ir diploms, otram tā nav.

„Pats sev psihologs ir kā pats sev stomotologs – sāpīgi, neērti un var būt sarežģījumi”. Psihologs ir speciālists, kurš ir ieguvis augstāko izglītību vismaz 6 gadu garumā, kā arī regulāri papildina savas profesionālās zināšanas, apmeklējot kursus, seminārus, supervīzijas u.c. Cilvēki, kuriem labi izdodas komunicēt ar citiem, uz klausīt citus, saprast un atbalstīt bez psihologa diploma, nav psihologi, ir tikai vienkārši ļoti labi, empātiski cilvēki ar augstu emocionālu inteliģenci.

#### 6. Psihologs pastāstīs manus noslēpumus citiem



Psihologs sava darbā ievēro **Psihologu ētikas kodeksa** principus, kas garantē klienta sniegtas informācijas pilnīgu konfidencialitāti, ko nozīmē ka tā netiek izpausta, izņemot gadījumus, ja klients apdraud savu vai citu dzīvību vai veselību.

#### 7. Psihologs mani nesapratīs, jo nav piedzīvojis to pašu, ko es.

Psihologam ir zināšanas par cilvēku uzvedību un reakcijām grūtajos brīžos, ka arī ir apmācīts tehnikām, kuras var atvieglot cilvēka emocionālo stāvokli kritiskajās situācijās. Psihologs uz situācijām skatās objektīvi, it kā no malas, spējot tās izvērtēt, viņam nav jāpiedzīvo to pašu, ko klients, lai palīdzēt viņam. Arī ārsti ir spējīgi izārstēt dažādas slimības, pašiem neizslimojot tās.

