

Оказание психологической помощи для работающих

Студент гр. 11201521 Янковский П.
Научный руководитель Вершеня Е.Г
Белорусский национальный технический университет
г. Минск

В наше время прослеживается тенденция возрастания нагрузок на психику человека. Избыток всевозможной информации, стрессовые ситуации, снижение количества личных и увеличение количества онлайн контактов приводят к эмоциональному напряжению и расстройствам, которые, в свою очередь, могут привести к серьезным нарушениям психики. По (ВОЗ), за 20 век средний показатель распространенности нервно-психических заболеваний на 1 000 человек вырос больше чем в 4 раза. Однако, увеличивается не только количество больных людей, но и скорость приобретения этих расстройств. Если раньше фиксировалось от 5-10 больных на тысячу человек, то за несколько последних десятилетий эти цифры в странах СНГ достигли 29-33 на ту же тысячу.

Оказывать психологическую помощь могут как обычные поликлиники, так и частные организации.

Психологом называют человека, получившего образование, либо прошедшего определенные курсы, который может оказать психологическую помощь.

В каких случаях лучшим выбором будет обратиться к психологу?

Необходимость обращения к психологу может быть вызвана многими факторами. Конфликты на работе, тяжелый график, нервно эмоциональная работа или причина личного характера. Одним из самых распространенных причин, чтобы обратиться к психологу является нервный срыв.

Он может быть вызван целой кучей различных факторов, таких как:

1) Усталость.

Каждый из нас может испытывать ощущение слабости в теле – это далеко не только истощение физически, это один из признаков того, что ваш организм уже не справляется со стрессом на работе, дома или где-то еще.

2) Ощущение тревоги или депрессивное состояние.

Тревога – это реакция организма на стрессовые ситуации, при длительном пребывании в которых мы теряем самоконтроль. Это может проявляться приступом паники, неконтролируемого плача, потерей уверенности в себе.

3) Трудности с дыханием.

Дыхание – признак тревожности. Появляется ощущение сдавленности в грудной клетке, будто не хватает воздуха. Дыхание учащается, однако, остается неглубоким, это ещё сильнее усугубляет ситуацию.

4) Физическая боль.

Боль может ощущаться из-за психосоматического накручивания, когда на организм не действуют никакие факторы, которые могут вызвать боль, но она чувствуется – например, головная или боль в животе.

5) Избыток или недостаток сна.

Сбитый график сна и дневной активности – ещё одно следствие стресса. Многие люди именно так уходят от проблем, больше спят. Другие, наоборот, не могут уснуть, страдают бессонницей и крутятся в постели.

Кому и как может быть предоставлена психологическая помощь. Какие права имеют люди, обратившиеся к психологу

Во-первых, следует отметить, что психологическую помощь может быть предоставлена любому человеку. Разница лишь в том, что она может быть платной и бесплатной.

Бесплатная психологическая помощь может быть оказана предприятиями и организациями для своих работников. Также её можно получить в поликлинике если обратиться к врачу, а также использовать телефон или другие средства электросвязи.

Несовершеннолетние могут воспользоваться своими правами и, с согласия законных представителей, обратиться к психологу за помощью бесплатно.

Граждане, проходящие психологическое лечение имеют право на компетентность психолога, то есть уважительное и гуманное отношение к пациенту и его проблемам, на осуществление необходимой психологической помощи независимо от того какого он пола, расы, национальности, абсолютно все имеют право на нормальную помощь. В случае если его не устраивает действующий врач, или он нарушает права пациента, есть возможность остановить лечение или просто сменить врача.

Немаловажным обязательством психолога является сохранение профессиональной тайны. В случае нарушения этого пункта пациент может обратиться в суд для дальнейшего разбирательства.

В той же степени, в какой психолог должен выдавать рекомендации и советы своему пациенту, он, в свою очередь, обязан выполнять их.