

Millal võiks psühholoogi poole pöörduda?

Kriisiperiood elus Elus võivad toimuda suured muutused, mis otseselt ei pruugi endast sõltuda. Üks eluetapp võib otsa saada ning algav eluperiood on alles kujunemisjärgus. Tihti on see seotud inimese arenguga nn. murdeaeg - noorukist täiskasvanuks, keskea kriis, üleminekuaastad.

Äkilised õnnetused või lähedase kaotus

Selliseid sündmusi võidakse kogeda esimest korda elus ning üksi võib olla väga raske välja tulla.

Rasked partnerlussuhted

Selleks võivad osutada nii keerulised abielusuhted, abielulahutus, kui ka armastuskolmnurgad. Sellistel puhkudel kogetakse palju emotsionaalset valu ning ei suudeta alati olukordi läbi näha. Partnerlussuhetes võidakse kogeda pettumust ning üksindust. Kuna paarisuhted on intiimne teema, siis tihti püütakse halva mängu juures head nägu teha. Pikemat aega sellises situatsioonis olles, hakkab see emotsionaalselt kurnama. Mõtestades lahti ja analüüsides enda suhteid lähedastega võib saavutada täiesti uue kvaliteede oma elus.

Pere probleemid

Läbi aegade on põlvkondade vahel olnud mittemõistmist. Paljustki on see tingitud sellest, et vanemad ei mõista laste arengu iseärasusi ning lähtuvad ainult oma maailmanägemusest. Lapsed tihti dramatiseerivad olukorda üle ning käituvad impulsiivselt. Olukorrale võivad lisada keerukust vanavanemad või lähisugulased. Psühholoogi juures on võimalik tekkinud olukorda kõigi osapoolte positsioonidest lähtuvalt vaadelda ning leida kõiki osapooli rahuldavaid optimaalseid lahendusi. Samuti on vanematel võimalik saada konsultatsiooni arengupsühholoogia teemadel ning lasta lastel psühholoogilisi teste teha, et paremini lähtuvalt lapse individuaalsest eripärast lapse haridusteed planeerida. Samuti on võimalik saada toetust sünnitusjärgsel depressioonil või kuidas psüühiliselt toime tulla soovimatu raseduse korral.

Töö, karjäär

Psühholoogias on välja töötatud kutsesobivustestid, mille tulemusi on kasulik arvesse võtta eriala valikul ning on võimalik planeerida pikaajalist dünaamilist karjääri. Tööstressist tingitud pingetest on võimalik läbi praktiliste tehnikate vabaneda.

Psüühikahäired

Nendeks võivad olla depressioon, ärevushäired, foobiad, paanikahood, unetus, närvipinged. Praktika on näidanud, et psüühikahäirete puhul viivitatakse liiga kaua psühholoogi juurde tulekuga. Tavaliselt tullakse siis, kui ollakse kõik alternatiivsed varjandid läbi proovitud ning leevendust pole saadud. Seetõttu võib olla häire muutunud krooniliseks. Psüühikahäirete ravi võtab tavaliselt kauem aega, sõltuvalt häire raskusest. Psüühikahäirete ravis annab häid tulemusi psühholoogi ja psühhiaatri koostöö

Sõltuvushäired

Sõltuvus ainekst tekib tavaliselt mingist lahendamata psühholoogilisest probleemist. Sõltuvusest on võimalik vabaneda, kuid see nõuab pikaajalist tööd iseendaga.

Eneseanalüüs ja individuaalne areng

Mida pädevam ollakse ise endast, seda suuremat rahuldust saadakse oma elust. Selleks ei pea ootama, et tekiks mingi suur probleem. Kui ollakse oma sügavama olemusega kontaktis, siis tehakse tavaliselt alateadlikult õigeid valikuid, mis tagavad harmoonilise elu. Ometi võivad olla minevikus mingid sündmused, mis ei anna hingerahu. Psüühilise tervise seisukohalt on kasulik mõttes need olukorrad ära lahendada ning psühholoogias on välja töötatud erinevaid meetodeid, mis võimaldava soovitud tulemuseni jõuda. (Näiteks ollakse avalikel esinemistel ebakindel ning psühholoogiliste tehnikate kaasabil on võimalik saavutada soovitud enesekindlus). Samuti on võimalik psühholoogilises konsultatsioonis luua endale sobiv visioon tulevikust. Kui elu põhiväärtused ja eesmärgid on paigas, siis on suurem tõenäosus, et nad realiseeruvad.

Eks igaüks lõikab seda, mida on külvanud ning on hea eelnevalt analüüsida, mida on plaanis külvata, et saak oleks ootuspärane. Kaasaja psühholoogias on palju meetodeid, mis põhinevad inimese alateadlike psüühiliste struktuuride tundmisel ning neid meetodeid praktikasse rakendades on võimalik ka elus ette tulevate raskete probleemidega toime tulla.