

*Каждый человек в жизни сталкивается с проблемными ситуациями, которые разрушают его привычный образ жизни, выводят его из зоны комфорта. В таких ситуациях мы испытываем негативные чувства и дискомфорт. Чувство потери, обиды, агрессии, растерянности, ненужности, одиночества, непонимания могут надолго вывести нас из равновесия. В таком состоянии мы не замечаем красок жизни, которые нас окружают, не видим прекрасного вокруг. Не можем полноценно наслаждаться жизнью и взаимодействовать с окружающими нас людьми.*

*Сопровождение специалиста в трудной жизненной ситуации и поддержка помогут Вам пережить нелёгкие времена. Л так лее Вам предстоит большая работа над собой: осознание себя, своих проблем, изучение своего внутреннего мира, понимание своих потребностей и чувств, формирование целей. Определение своих возможностей, саморазвитие и личностный рост.*

*Обращение к психологу может происходить в различных ситуациях: при переживании горя, потери, расставания, в конфликтных и сложных ситуациях, при напряженных отношениях с друзьями, родными и преподавателями.*

*Обращение к психологу необходимо при ощущении неудовлетворенности собой, жизнью и окружающими, неуверенности, чувстве вины и страха, при наличии тревоги, апатии и бессилия.*

*Психологическая помощь позволяет справиться со множеством различных неприятностей, значительно улучшить свое состояние и самочувствие.*

*Если Вы запутались в себе, не знаете, как поступить, даже, если порой кажется, что помощи ждать неоткуда, Вы всегда можете обратиться к психологу. Пусть забота о себе и своей душе станет вашей новой привычкой! Не откладывайте на потом то, что можете сделать для себя сегодня!*

*Также, вы можете пройти психологическую диагностику самостоятельно. На сайте <https://psyttests.org/> более 400 профессиональных психодиагностических методик по различным областям и направлениям.*

*Педагог-психолог*

*Глухова А.А.*

