

# Психологічне консультування

Самоделова, Наконечна, Дімова, Руденко ЗІПК

Давайте поговоримо про важливість консультацій у психологів та їх вплив на соціум

## Що таке психологічне консультування?

це спосіб допомоги людям, коли психолог або консультант спілкується з нею, слухає її, розуміє ситуацію та допомагає шукати можливі шляхи розв'язання проблеми

## Де воно використовується та ким?

Консультування підходить для людей будь-якого віку, рівня освіти, професій та соціального статусу - всі вони можуть скористатися психологічним консультуванням для покращення своєї психологічної та емоційної стійкості й вирішення проблем

## Чим же воно відрізняється від психотерапії?

### Спрямованість

Психотерапія орієнтована на розвиток особистості та трансформацію психічних проблем. Консультування фокусується на конкретних проблемах



### Тривалість

Психотерапія є більш глибоким і тривалим процесом, а консультування, навпаки, часто є коротшим за часом



### Техніки роботи

Психотерапія включає різні підходи для вирішення причин проблеми. Консультування ж зорієнтоване на практичні поради, навчання стратегіям



Не потрібно соромитись себе та свого внутрішнього стану. Тобі завжди є до кого звернутися

Корисні лінки:

 [Teenergizer!](#)

 [Mental Health Women](#)

 [VeteranHub](#)

## Що ви отримуєте?

- Психологи-консультанти надають допомогу лише у межах власної професійної компетенції, лише за освітою та формами підвищення кваліфікації
- Захист від дискримінації на основі орієнтації, релігії, віку та іншого
- Конфіденційність - прямий обов'язок консультанта Інформація, яка повідомляється вами є повністю недоторканною
- Захист від упередженого ставлення, бо психологи не консультують знайомих та не переходять професійну межу

## Як популяризувати консультування?

Розвиток центрів психологічної допомоги та освітні програми про психічне здоров'я допоможуть зробити консультування доступнішим. Партнерства зі ЗМІ, блогерами допоможуть забезпечити стабільність і підтримку послуг. Це сприятиме інтеграції консультування у повсякденне життя та покращенню психічного здоров'я суспільства

