

## ЧИМ КОРИСНИЙ ПСИХОЛОГ ДЛЯ АРТИСТА?

Будь-яка творча професія потребує багато енергії та психо-емоційного ресурсу, за допомогою якого, в тому числі, і відбувається комунікація артиста і глядача, створюється необхідний зв'язок. Сучасні умови війни, стресу та напруги виснажують сили нашого організму, часто призводячи до перенапруження, розвитку розладів і хвороб.

Оскільки обставини диктують нам потребу бути сильними та стійкими, а звичка звертатися за допомогою до психологів, психотерапевтів та психіатрів є ще вкрай новою для нашого суспільства, ми запевняємо себе, що можемо впоратися з усім самотужки. Проте, звертатися за допомогою, коли ти цього потребуєш, і є показником сили та відповідального ставлення до власного здоров'я та психіки.

І хоча творче самовираження, енергія від зв'язку з публікою, командна робота та товариська атмосфера творчих колективів може бути підтримкою для артиста, це жодним чином не применшує користі і важливості кваліфікованої психологічної допомоги.

*Тож, чим може бути корисний психолог для артиста?*

- ✓ Під час консультації психолог створює атмосферу довіри та прийняття, стимулюючи таким чином розкриття клієнта і щире спілкування;
- ✓ психолог не оцінює тебе чи інших людей, а приймає такими якими ми є і допомагає почати так само ставитися і до самих себе;
- ✓ психолог за допомогою активного слухання і питань допомагає тобі зазирнути глибше в себе і знайти відповіді на власні питання чи хоча б напрямки руху до відповідей;
- ✓ також за допомогою щирого і безоцінкового спілкування психолог допомагає в розумінні певних симптомів або проявів, пошуку витоків власних проблем;
- ✓ психолог може дати рекомендації як ти можеш допомогти собі впоратися з тими чи іншими складнощами, допомогти знайти свої власні способи впоратися з проблемою;
- ✓ за допомогою психоедукації (інформування про психічне здоров'я, причини і наслідки тих чи інших станів) психолог може знизити тривожність та надати більше інформації для розуміння себе;
- ✓ за потреби психолог може перенаправити до іншого спеціаліста (психіатра, психотерапевта, сімейного лікаря тощо).

Цей список не є вичерпним, оскільки кожен випадок співпраці психолога і клієнта індивідуальний і може мати власні особливості та грані.

Якщо ти відчуваєш потребу в допомозі, не варто відкладати це на потім. Звернись до кваліфікованого фахівця і почни шлях допомоги собі якнайшвидше.

Пам'ятай, що ти можеш звертатись до фахівця психологічної служби КМАЕЦМ у кабінет № 32 (ІІІ поверх) або у чат-бот КМАЕЦМ. Бережи себе!