



ROZVOJ OSOBNOSTI 30. 04. 2020

Psychické problémy může řešit terapeut, kouč i mentor. Koho si vybrat?

Psychické problémy jsou bohužel rozšířené. Naštěstí se zároveň s nimi rozšiřuje i počet různých odborníků, kteří nám mohou pomoci. Jak ale zjistit,...

Počet lidí, kteří mají psychické problémy, stále roste. Uspěchaná doba, stresový životní styl a nároky společnosti jsou jen jedny z faktorů, které psychické problémy způsobují. Psychika se většinou sama nespraví. Nejlepší je naše problémy začít řešit. Můžeme si vybírat z různých odborníků, jako je psychoterapeut, kouč nebo mentor. Poradíme, v čem se liší a kdo je nejlepší právě pro nás.

Psychické problémy: Jak poznat, koho naše psychika

potřebuje?

Psychické problémy jsou bohužel rozšířené. Naštěstí se zároveň s nimi **rozšiřuje i počet různých odborníků, kteří nám mohou pomoci**. Jak ale zjistit, jestli naše psychika potřebuje kouče, mentora anebo terapeuta?

Psychické problémy: Mentor

Některé životní zkušenosti nejdou popsat, musí se prožít. A právě to je hlavní náplň mentora. Je to **odborník s vlastní zkušeností** s daným problémem.

- Svě svěřence vede **názorně**, vysvětluje na příkladech z vlastního života a dává důraz na praxi. Velkou výhodou je, že mentorova psychika si mohl projít stejnou zkušeností, jako máme my.
- Víme, že nám neříká naučené poučky ani abstraktní pojmy. **Porozumí** nám a **poradí** osvědčené způsoby.
- Setkáme se zde s **osobním přístupem**. Proto se mentor někdy označuje jako *mistr* anebo *učitel*.
- Mentora je vhodné zvolit, pokud se naše **psychické problémy vážou ke konkrétní životní obtíži, se kterou si nevíme rady**. Dostane se nám účinných rad a zkušeného vedení na naší životní cestě.

Psychické problémy: Kouč

Může se nám stát, že se v životě cítíme na mrtvém bodě. [Kouč nám tyto problémy pomůže překonat](#). Jeho specializací je **podpora v našem jednání**.

- Kouč se stará o to, abychom **co nejlépe využívali náš potenciál**. Pracuje hodně s **motivací** a pomáhá **odstraňovat vnitřní překážky**. Podpoří náš **osobní růst** a **rozvoj schopností**, které máme.
- Kouč nás dokáže **nasměrovat** a **podpořit v životním rozhodování**. Pomůže nám lépe pochopit, co chceme a jak našich cílů také dosáhnout.
- Kouč je vhodný i pro zlepšení psychické pohody. Pokud jsou ale naše psychické problémy hlubší anebo závažnější, obraťme se raději na terapeuta.

Psychické problémy: Terapeut

Některé psychické problémy jsou pro nás hůře snesitelné. Budťo se dlouze vlečou anebo mají těžce snesitelný průběh. Terapeut nám **dlouhodobě pomáhá najít opět životní klid a rovnováhu**.



- Terapeut je nejnámějším odborníkem na psychické problémy. Pomáhá nám pochopit, **co leží za našimi negativními pocity, zdravě je zpracovat a najít vhodná řešení**. Nenechává nás k jednomu konkrétnímu řešení, ale otvírá dveře takovému, který sedí nejlépe právě nám.
- Terapeut často pracuje s našim **prožíváním** a **emocemi**. Pomáhá najít **hlubší příčinu**, která psychické problémy způsobuje. Ať už je to potlačený negativní zážitek anebo problémy z dětství.
- Typů terapeutů je celá řada. Od poradenství až po klinickou psychologii pro osoby s psychickými nemocemi. Každý může mít jiné zaměření a podle toho si můžeme vybírat toho, který bude na naše psychické problémy nejlepší.

Psychické problémy nejsou stigma

Navzdory lékařským závěrům které ukazují, jak vážné dopady mají [psychické problémy](#) na život člověka, **ve společnosti stále převládá stigma**. O psychických problémech se nemluví a trpící lidé se za ně stydí.

- **Psychické problémy neberme na lehkou váhu**. Někdy za nimi stojí nešťastná událost a někdy i hlubší problém. Pokud si problém nevyřešíme, je šance, že ho naše psychika ponese dále.
- **Je důležité si uvědomit, že za psychické problémy nejsou naše vina**. Pokud ale problém neřešíme, v našem trápení dobrovolně pokračujeme. Čím dříve vyhledáme odbornou pomoc, tím dříve nás psychické problémy přestanou trápit.
- **Psychika je komplikovaný systém, kterému není v našich silách zcela porozumět**. Když máme fyzickou nemoc, také navštívíme lékaře. Psychika se v tomto neliší. I ona občas potřebuje svého lékaře.
- **Budme ale opravdu pečliví s výběrem konkrétního odborníka**. Najdeme jich sice celou řadu, ale ne každý z nich je schopný nám pomoci. Vybírejme si osvědčeného profesionála, nejlépe s certifikátem, osvědčením anebo lékařským vzděláním.
- **Nenechme se odradit, pokud nám vybraný odborník nebude sedět**. Psychika každého z nás je jiná a i v životě si nerozumíme s každým. Hledejme dále, dokud nenalezneme někoho, kdo nám porozumí a pomůže.