



**Психологу** не нужно, чтобы человек рассказывал о себе абсолютно всё. Специалист работает *по конкретному «запросу»*, который выбрал сам обратившийся за помощью.

**Подруга (друг)** задаёт вопросы на любые темы. Например, может негативно отреагировать на отказ обсуждать что-то: «Мы же друзья! Ты скрываешь что-то от меня?»

Помощь **психолога** ориентирована на *прогнозируемый результат*.

Помощь **подруги (друга)** может привести к непредсказуемым последствиям.

С **психологом**, если не получилось эффективное сотрудничество, можно безболезненно расстаться. Проще найти другого психолога, чем новых друзей.

С **подругой (другом)** расставаться сложнее, даже если Вы сами были инициатором разрыва отношений.



**Берегите друзей (родственников)!  
Друзья (родственники) не заменят психолога.**



**Психолог не заменит друзей (родственников).  
Психолог окажет эффективную профессиональную помощь.**

**«А зачем мне, нормальному человеку, психолог? Когда тяжело на душе, я лучше поговорю с друзьями, близкими...»** Каждый слышал подобные слова. Но беседа с друзьями (родственниками) - это не то же самое, что разговор с психологом. Сравните и примите решение сами, с кем обсуждать свои проблемы в сложных ситуациях.

**Психолог** – это «чужой». Чужому человеку сложно доверить свою проблему и душевную боль. Особенно, если не знаешь специфику его профессии.

**Подруга (друг)** – это «свой». Знакомый человек, с которым связаны приятные воспоминания, кажется более безопасным, чем незнакомый психолог.

**Психолог** в общении *соблюдает правила*, которые обеспечивают обратившемуся человеку психологическую безопасность и эффективную помощь.

**Подруга (друг)** помогает как может, исходя из своего жизненного опыта и обстоятельств (например, может быть уставшей/им или занятой/ым).

**Психолог** использует научно обоснованные *профессиональные знания* для оказания психологической помощи обычному человеку в решении его проблем, чтобы он мог жить в гармонии с собой и окружающим миром.

**Подруга (друг)** использует личный опыт и знания, которые могут быть ограниченными. Например, многие люди не знают, как поддержать человека, у которого онкологическое заболевание. Поэтому бывает, что друзья избегают общения, «чтобы нечаянно не ранить своими вопросами».

**Психолог** в работе руководствуется *принципом конфиденциальности*: хранит в тайне личную информацию, полученную при оказании помощи.

**Подруга (друг)** при определенных обстоятельствах может проговориться, специально рассказать кому-то, иным способом злоупотребить информацией.

**Психолог** владеет научно обоснованными *методами диагностики, консультирования и коррекции*. Эти методы позволяют своевременно выявить проблемы, помочь минимизировать или устранить их. Например, облегчить переживания, снизить выраженность негативных психологических последствий заболевания и кризисных ситуаций для ребенка и взрослого.

**Подруга (друг)** может пожалеть, утешить, «встать на Вашу сторону», обругать обидчика, предложить финансовую помощь. Это очень важно, но не всегда достаточно. Например, заметив проблемы в поведении Вашего ребенка, она (он) может утешить: «Не обращай внимание, перерастёт!». В результате будет упущено время для эффективной помощи.

**Психолог** в работе руководствуется *принципом добровольности*: человек сам обращается за психологической помощью, имеет право в любой момент отказаться от её получения (или от какого-то конкретного метода).

**Подруга (друг)** «из лучших побуждений», например, может быть навязчивой(ым). Бывает сложно сделать выбор, когда две подруги настойчиво предлагают противоположные подходы в решении проблемы.

**Психолог** в работе руководствуется *принципом уважения и безоценочного отношения*. Он не осуждает человека за возникшие проблемы, помогает в безопасном психологическом пространстве преодолеть трудности.

**Подруга (друг)** может оценивать и осуждать. Например, в фразе сочувствия «За что тебе такое наказание?!» содержится намек на виновность, повлекшую наказание. Это усиливает тягостные переживания.