

Συνέντευξη σε μία ψυχολόγο





Καλημέρα παιδιά!!

Χαίρομαι πολύ που απαντώ στις
ερωτήσεις σας!

Όλες οι ερωτήσεις σας είναι πολύ
ενδιαφέρουσες!

Πόσο καιρό εργάζεστε ως ψυχολόγος;

Εργάζομαι ως ψυχολόγος τα τελευταία δύο χρόνια.



Πού εργάζεστε αυτή τη στιγμή και
πού αλλού έχετε δουλέψει;

Αυτήν τη περίοδο εργάζομαι στον Οργανισμό Κατά των Ναρκωτικών
(ΟΚΑΝΑ), ο οποίος ασχολείται με την αντιμετώπιση των εξαρτήσεων
και των εξαρτητικών συμπεριφορών.

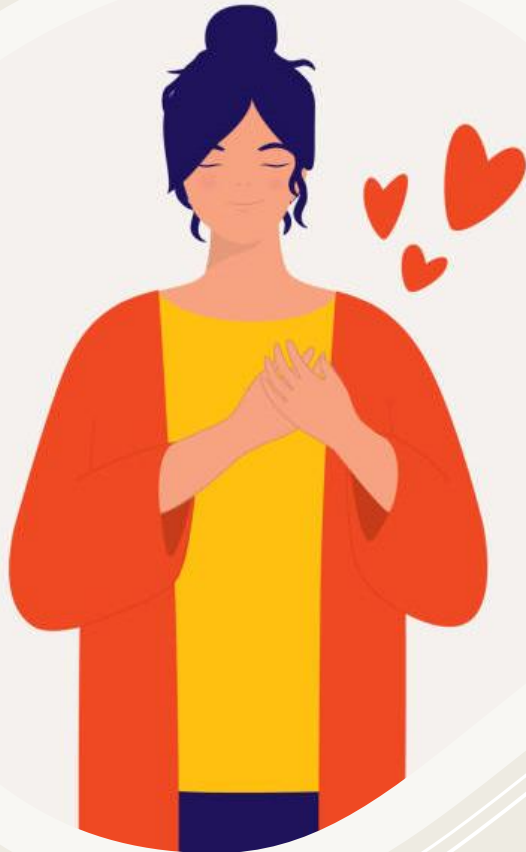
Έχω, ακόμη, εργαστεί ως ψυχολόγος σε δημοτικά σχολεία.

Τι σας έκανε να
επιλέξετε αυτό το
επάγγελμα;

Από όταν ήμουν στην εφηβεία, δηλαδή, περίπου από τη φοίτησή μου στο Γυμνάσιο και έπειτα, με ενδιέφερε πολύ να μπορώ να κατανοήσω καλύτερα τη συμπεριφορά των ανθρώπων. Προκαλούσε την εντύπωση, αλλά και την περιέργειά μου το γιατί μπορεί να σιεφτόμαστε, να αισθανόμαστε και να συμπεριφερόμαστε με συγκεκριμένο τρόπο/τρόπους.

Ταυτόχρονα, αισθανόμουν όμορφα με το να προσφέρω βοήθεια και στήριξη σε φίλους ή συγγενείς όταν τους απασχολούσε κάτι ή αισθάνονταν δυσάρεστα. Έτσι, σιέφτηκα πως το να σπουδάσω Ψυχολογία ήταν το πλέον κατάλληλο για μένα.

Είναι δύσκολη η δουλειά σας;



Θα έλεγα πως το επάγγελμα του ψυχολόγου, σε γενικές γραμμές, είναι απαιτητικό. Είναι πολύ σημαντικό όσοι & όσες επιλέγουμε το συγκεκριμένο επάγγελμα να εκπαιδευόμαστε διαρκώς και να αναπτύσσουμε δεξιότητες, τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο, που θα μας επιτρέψουν να είμαστε αποτελεσματικοί στο ρόλο μας. Ακόμη, κάποια από τα ζητήματα που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε είναι δύσκολα και σύνθετα.

Οφείλω, όμως, να τονίσω πως παρά τις δυσκολίες, είναι ένα επάγγελμα που αποφέρει μεγάλη ικανοποίηση και νόημα.

Είναι
ικανοποιητικές
οι οικονομικές σας
απολαβές;

Ναι, οι οικονομικές απολαβές
είναι ικανοποιητικές.

Πώς βοηθάει έναν άνθρωπο ένας ψυχολόγος;

Ένας ψυχολόγος βοηθά τους ανθρώπους να διαχειρίζονται με τον κατάλληλο για τους ίδιους τρόπο ό,τι μπορεί να τους προβληματίζει ή να τους προκαλεί δυσάρεστα συναισθήματα, όπως θλίψη, άγχος, αναστάτωση.

Για να το κάνει αυτό χρησιμοποιεί διάφορες τεχνικές και στρατηγικές στις οποίες έχει εκπαιδευτεί. Συζητά, ακούει προσεκτικά όσα λέει το άτομο και προσπαθεί να το βοηθήσει να καταλάβει τι συμβαίνει μέσα του.

Επίσης, μαθαίνει στους ανθρώπους πώς να υιοθετούν διαφορετικές οπτικές για ένα ζήτημα και τους βοηθά να αναπτύξουν δεξιότητες επίλυσης των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν και διαχείρισης των συναισθημάτων τους.

Ο ψυχολόγος δεν δίνει μαγικές λύσεις! Βοηθά τους ανθρώπους να εντοπίσουν τον καλύτερο τρόπο για να ξεπεράσουν τις δυσκολίες τους!



Σας έχουν τύχει περιπτώσεις πολύ δυσάρεστες
και πώς τις αντιμετωπίσατε;

Ναι, έχει τύχει να βρεθώ αντιμέτωπη με κάποιες περιπτώσεις που ήταν πραγματικά πολύ δυσάρεστες. Προσπάθησα να αντιμετωπίσω αυτές τις καταστάσεις με επαγγελματισμό, ενσυναίσθηση και σεβασμό.

Κάποιες φορές χρειάστηκε να συνεργαστώ με άλλους ειδικούς ώστε να μπορέσω να προσφέρω ολοκληρωμένη βοήθεια.

Στενοχωρηθήκατε με κάποια περίπτωση που αντιμετωπίσατε;

Ναι, έχει συμβεί να στενοχωρηθώ και να λυπηθώ με κάποιες περιπτώσεις (όπως για παράδειγμα, όταν κάποιο άτομο νοσεί από χρόνια ασθένεια, βιώνει την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου ή αντιμετωπίζει κάποιο πολύ δυσάρεστο γεγονός).

Έχετε φόρτο εργασίας και, αν ναι,
πώς σας επηρεάζει συναισθηματικά;

Ναι, σε γενικές γραμμές, ο φόρτος εργασίας είναι αρκετός,
καθώς, πέρα από τις ώρες εργασίας, χρειάζεται χρόνος για
μελέτη και προσωπική ανάπτυξη. Αυτό, ορισμένες φορές,
μού προκαλεί άγχος και ψυχική κούραση.

Τι θα συμβουλευάτε ένα μαθητή που βιώνει συνεχώς πειράγματα από συμμαθητές του στον σχολικό χώρο;

- Πρώτα απ' όλα, θα ήθελα να θυμάσαι ότι **δεν φταις εσύ** για αυτό που συμβαίνει και πως **σε κανέναν δεν αξίζει να δέχεται πειράγματα**.
- Είναι πολύ σημαντικό να μιλήσεις σε κάποιον/α που εμπιστεύεσαι (π.χ. σε έναν/μία εκπαιδευτικό, στους γονείς σου, σε κάποιον φίλο/η) για όσα συμβαίνουν, ώστε να σε βοηθήσει με τη διαχείριση των πειραγμάτων. Όταν μοιραζόμαστε ό,τι μάς δυσαρεστεί, «φεύγει ένα βάρος από πάνω μας» και νιώθουμε ανακούφιση.
- Θυμήσου πως δεν είσαι μόνος/η σου! Πάντα θα υπάρχει κοντά σου κάποιος που μπορεί να βοηθήσει!
- Προσπάθησε να διατηρήσεις την ψυχραιμία σου όταν δέχεσαι ένα πείραγμα και σιέψου τι επιλογές έχεις, πώς μπορείς να αντιδράσεις κατάλληλα.
- Μπορείς να δοκιμάσεις να αδιαφορήσεις, δηλαδή να μην δώσεις σημασία. Άλλωστε, πολύ συχνά, το πείραγμα δεν αποτελεί μία αληθινή πληροφορία για εμάς. Είσαι πολλά περισσότερα από ένα «φυτό», «φλώρο», κλπ., που κάποιος λέει για εσένα, αδικαιολόγητα.
- Ας αγαπάς πρώτος/η εσύ τον εαυτό σου, με τα δυνατά και τα αδύναμα σημεία του (όλοι έχουμε απ' αυτά!), να σε φροντίζεις και να σε προστατεύεις!

**Για οτιδήποτε χρειαστείτε
μη διστάσετε να επικοινωνήσετε
μαζί μου μέσω της κυρίας Ασημίνας.**



Ευχαριστώ πολύ!!!