**Как найти специалиста**

Психолог является специалистом, то есть у него должно быть специальное образование.

В компетенцию психолога входят вопросы психического здоровья и психологического благополучия. И **только** в этой области знания и умения профессионального психолога будут эффективны.

Профессиональный психолог работает только с тем, кто самостоятельно обратился за психологической помощью. Исключение составляет работа с детьми, но в этом случае взрослый, обратившийся с запросом, становится полноценным участником процесса психологической работы.

Профессиональный психолог работает только с тем запросом, в котором является компетентным.

**Как найти профессионального психолога?**

1. За психологической помощью лучше обращаться только в государственные организации или крупные компании. Обращение к частным специалистам более рискованно, так как можно встретить дилетанта.

2. Отдавайте предпочтение тем психологам, которые получили образование в очной форме (не стесняйтесь просить специалиста рассказать о своем образовании или показать документы об образовании).

3. У каждого психолога есть специализация (кризисная психология, детская психология, психологическая помощь семье и т.д.), поэтому не стесняйтесь спрашивать специалиста об опыте работы, в том числе о том опыте, который есть у него по теме вашего обращения.

4. Обсудите содержание и длительность вашего взаимодействия с психологом.

5. Не стесняйтесь задавать вопросы, если не понимаете смысла происходящего. Все действия специалиста во время работы должны быть вам понятны.

Телефон ФКУ «Центр экстренной психологической помощи МЧС России» +7 (495) 989-50-50