Психолог сам себе не поможет — 87% специалистов идут за профессиональной помощью к коллегам – Страховой Дом ВСК

Психолог — человек, который лучше других знает, как работает психика, как формируется личность и что надо сделать, чтобы жить более счастливо. Но психологическое образование не дает автоматический иммунитет от тревоги, одиночества или депрессии. Результаты международного исследования показали, что 87% психологов и психотерапевтов имеют опыт личной терапии. Почему психологическое образование не защищает от эмоциональных трудностей и как собственная терапия помогает специалистам в работе, в преддверии дня психолога рассказала психолог Цифровой клиники Страхового Дома ВСК Марина Щеглова.

С какими проблемами психологи приходят в терапию

Исследования последних лет показали, что проблемы психологов мало отличаются от трудностей обычных людей. Чаще всего они приходят в терапию не из-за профессионального выгорания или последствий работы со сложными клиентами, а чтобы разобраться в отношениях с партнером, с конфликтами в семье, справиться с утратой близких.

Только 5% психологов приходят в терапию за решением профессиональных сложностей. Переживание чужой боли, сильных эмоций, обесценивание работы со стороны клиента, переживание неудач или ожидание от себя недостижимых результатов — становятся причиной обращений психолога за профессиональной помощью.

Почему психологам бывает сложно просить о помощи

Несмотря на понимание важности психологической поддержки, специалисты могут испытывать дополнительные сложности при обращении за терапией. Некоторые специалисты признаются, что им неловко обращаться к коллегам за помощью, так как это может быть расценено, как профессиональная некомпетентность. Также им зачастую сложнее раскрываться перед специалистом и проявлять уязвимость. К тому же, психолог может стараться быть «хорошим клиентом», а всё это осложняет лечебный

процесс.

При этом личная терапия важна не только для решения собственных проблем, но и для профессионального развития. Получая опыт на стороне клиента, психолог лучше понимает, что чувствует человек по другую сторону терапевтического процесса, с какими сомнениями и трудностями он сталкивается.

«Психологическое образование помогает понимать механизмы работы психики, но не отменяет собственных чувств и жизненных обстоятельств. Более того, личная терапия дает специалисту возможность не только разобраться в себе, но и глубже понять своих клиентов», – отмечает Марина Щеглова, клинический психолог, семейный психолог, ведущая КПТ— и психодинамических групп Цифровой клиники Страхового Дома ВСК.

Википедия страхования, 20.11.2026 г.