

如果把心灵比喻成镜子，每天都会有尘埃落在上面，我们需要常常擦拭，才能保持心理健康。而且，人自身也具备自我心理调节的功能。不过，当心理上的困扰和问题超出了自我心理调节的能力，就会影响我们的身心健康，需要获得专业人员的帮助、支持、治疗和指导，尤其需要得到心理医生的帮助。

那么，在什么时候我们需要得到心理医生的帮助呢？

1. 有明显不平常的感觉和行为时；
2. 有心理不健康表现时；
3. 有奇怪疾病时；
4. 心理原因引起性功能障碍时；
5. 情绪极差，难以自拔时；
6. 当某些事引起了强烈的心理冲突自己难以解决时；
7. 当人际关系出现了较大问题时；
8. 睡眠障碍，如失眠、做噩梦、梦游，尤其是与心理社会因素相关时；
9. 家庭、婚姻中出现难以解决的问题；
10. 孩子出现各种心理问题时；
11. 在发展自己、在事业上遇到一些影响心理的问题时；
12. 希望进一步改善自己的性格时；
13. 遇到负性精神事件尤其是重大事件的冲击时；
14. 遭遇疾病困扰尤其是长期疾病的困扰时。

慢性病使病人容易暴躁、焦虑、抑郁，不仅对病人的健康不利，还会影响到家庭关系。如果频繁宣泄情绪，并且影响到家庭关系，不妨请心理医生给一些科学的建议。

总之，只要遇到和心理有关的问题，且坏情绪不断积压，都可以去找心理医生，并不是只有精神不正常的人才需要看心理医生。