

СМИ о нас

Теперь обратиться к специалисту можно будет, не выходя из дома. Skype заменит москвичам кабинет психотерапевта. Любой москвич теперь сможет излить свои душевные проблемы профессионалу по Skype. Услуга бесплатной онлайн-консультации появилась в столичной службе психологической помощи населению. Эксперты прочат сервису высокую популярность.

Первый психологический Skype-сеанс стартовал в службе этой осенью. Воспользоваться сервисом успели уже более 30 жителей столицы. «Запись на консультацию проводится за 1–3 дня, разговор длится 45–60 минут, — рассказал пока единственный онлайн-консультант, психолог Московской службы психологической помощи населению Виктор Меновщиков. — Как правило, звонят в вечернее время, с 5 до 8 часов». По его словам, большинство посетителей виртуального кабинета — молодые женщины, средний возраст которых 25 лет. «Это работающие москвички, некоторые из них связываются со специалистом прямо из рабочего кабинета, — пояснил Меновщиков. — Большинство из них обращаются к психологу впервые и признаются, что с помощью интернета им было проще сделать первый шаг, а также найти время на консультацию». Как правило, в режиме видеозвонка у профессионала просят совета на тему межличностных отношений как в личной жизни, так и на работе. Проводились в службе и повторные консультации.

По словам Виктора Меновщикова, с началом приема в Сети контингент звонящих в психологическую службу «помолодел». «Для сравнения, по телефону нашей службы 051 звонят в среднем женщины 35–45 лет, в том числе домохозяйки и инвалиды», — пояснил психолог. Он уверен, что число онлайн-звонков со временем может вырасти в несколько раз и штат консультантов будет расширен. Правда, специалист предупреждает, что по Skype лучше не обращаться с очень серьезными проблемами, такими как суицидальные намерения, так как качество видеоизображения не всегда хорошее и психологу сложно следить за реакцией клиента. К тому же связь может оборваться, и с человеком нарушится контакт, который в таком случае довольно сложно наладить.

Новый интернет-кабинет службы предлагает также сеансы в специальном чате (по записи), а также консультации по электронной почте. Этими услугами воспользовались уже более 190 человек. В скором времени служба надеется запустить и новый чат, с помощью которого москвичи смогут поговорить с психологом в режиме реального времени без предварительной записи. «Подобные услуги уже не первый год оказываются на Западе, в том числе в США и Великобритании», — добавил Меновщиков.

http://neuroleptic.ru/forum/topic/6384-психотерапия-и-психологическое-консультирова/page_pid_53996#entry53996

Причин, по которым люди обращаются за помощью психотерапевта в Интернете, несколько. Среди основных:

В провинции найти профессиональную психологическую помощь крайне затруднительно. Квалифицированным специалистам привлекательнее работать в крупных городах, в провинции их нишу заполнили дилетанты и шарлатаны, подчас не имеющие специального образования и применяющие сомнительные ненаучные подходы. Возможности психотерапевтической помощи в Москве и в регионах существенно отличаются. Если в Москве местные власти создают специализированные центры и поликлиники, то во многих провинциях людям просто некуда обращаться.

Поездки в другой город для многих невозможны по финансовым причинам.

Физические заболевания и психические расстройства (агорафобия, социофобия и т. п.), которые делают невозможным обращение за психологической помощью в очном порядке.

Субъективные факторы: высокий уровень тревоги и, как следствие, затруднения в общении в официальной обстановке в кабинетах.

Такой формат помощи ничем не уступает очному приему. Сейчас технические возможности позволяют общаться по сети без каких-либо ограничений (скайп, видеосвязь, наушники, нормальная скорость Интернета для поддержания видеосвязи).

<http://www.ncbi.nlm....pubmed/19700005>

<http://www.ncbi.nlm....pubmed/21721073>

https://www.dropbox....BT_for_PTSD.pdf

<http://www.ncbi.nlm....pubmed/15458995>

<http://www.ncbi.nlm....pubmed/18245031>

Это западные исследования в этом направлении. Сейчас это направление у нас в России тоже развивается. Действует Федерация психологов-консультантов он-лайн <http://pro.fpko.ru/>, Федерация объединяет профессиональных психологов. Президент – Меновщиков Виктор Юрьевич. Мои собственные впечатления о консультациях и работе Меновщиковым В. Ю. – самые положительные.

Высокий профессионализм и доброжелательная атмосфера на консультациях.

Понимание, уважительное отношение.

Ответственный подход, что считаю в такой и вообще в любой работе особенно важно, чтобы соблюдалась дисциплина, организованность. Четкое планирование времени - во сколько договорились – во столько и встретились, без опозданий и прочих отклонений от плана.

Один из возможных форматов консультаций - общение по переписке. Считаю такой формат перспективным в плане понимания и осознания ситуации, это дает достаточно времени и много возможностей для того, чтобы приложить усилия, подумать, проанализировать, сделать выводы, перечитать, уточнить, если что-то непонятно.

Консультации на безвозмездной основе. С позволения Меновщикова В. Ю. размещаю его e-мейл, internet-051@yandex.ru, на который можно написать письмо с изложением беспокоящей проблемы.

Из ограничений для работы в виртуальном режиме: нужно обеспечить рабочую обстановку, чтобы никто не отвлекал. Но все эти вопросы при желании можно решить.