

Выход из кризиса — через диалог

Дружеские душеизлияния на кухне часто заменяют россиянам визиты к психологу. Однако близкие не всегда способны помочь, особенно в запущенных случаях.



ВЕРОНИКА ЛЕКСИНА
news@dp.ru

Случается, что жизнь ставит человека в тупик. Кажется, что противостоять накопившимся проблемам в одиночку просто невозможно. Не справляясь с длительным стрессом, человеческий мозг начинает искать любые возможные варианты заглушить гнетущую реальность. Отсюда вытекают все самые пагубные зависимости, подавленности, разной степени депрессии и выгорания. Жизнь перестает радовать и толкает на крайние, порой радикальные, меры. Не все могут выбраться из этого круговорота без посторонней помощи, профессиональными спасателями от подобных проблем выступают психологи, они помогают найти выход из, казалось бы, безвыходных ситуаций.

Решение через диалог

Основной причиной страха перед психологом является мысль о том, что к человеку будут относиться как к психически больному. Стоит сразу же отбросить распространенное клише, где доктор пытается влезть в мозг к лежащему на кушетке пациенту. Самая распространенная форма работы сегодня — беседа.

«Обычно это разговор, в котором психолог больше слушает, чем говорит. Иногда задает наводящие вопросы, иногда просвещает. Только этот разговор не бытовой, а глубинный — с переносом — контрпереносом, эмпатией, пониманием сказанного и несказанного», — говорит заведующий кафедрой психологии и педагогики Санкт-Петербургского государственного института культуры, доктор медицинских наук, профессор Валерий Голянич.

Каждый клиент имеет право на конфиденциальность. Его случай не будет упоминаться нигде, будь то обсуждения в Интернете или неформальный разговор за обедом. Таким образом психолог создает безопасную атмосферу, помогает взглянуть на ситуацию с разных сторон и дает возможность спокойнее пережить сильные чувства. В диалоге человек открывает новые смыслы, находит внутри себя те вещи, в которых долго боялся признаться, но которые могли мешать полноценной жизни.

Когда требуется помощь

Психолог работает с психически здоровыми людьми, которые по тем или иным причинам переживают сложные жизненные ситуации (потеря работы, разрыв отношений, болезнь или смерть близкого) или эмоциональные затруднения (страхи, неуверенность, тревожность, агрессивность), которые хотят разобраться в себе и окружающем их мире. Поэтому нет определенного возрастного диапазо-



→ Психолог может консультировать, но не может ставить диагнозы и прописывать лекарства. ФОТО: КОММЕРСАНТЪ

на, пола или статуса, которые могли бы стать ограничениями.

Длительность курса работы с психологом зависит от степени проблематики. Некоторым людям для решения жизненных неурядиц достаточно нескольких сеансов, у других же терапия может длиться месяцами и даже годами.

С прогрессом подходы в работе психолога меняются. Помимо групповых и личных консультаций психолог может вести работу через Skype или другие мессенджеры. При необходимости — быть на связи с клиентом 24 часа. В будущем психологическую помощь можно будет получать даже с помощью ботов, экспериментальные проекты уже запущены.

Кто есть кто

Выбор специалиста — ключевой момент, кото-

рый влияет на качество терапии.

«Доверить свою психику постороннему человеку — это большой риск, чем даже с ремонтом компьютера или автомобиля. При выборе профессионалов в этой области следует быть еще более трезво мыслящим и аккуратным человеком: прояснить для себя уровень образования, квалификации и компетенции специалиста», — советует председатель Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии Дмитрий Ковпак.

«Это чрезвычайно важный этический вопрос, — дополняет кандидат психологических наук Нина Каневская. — Наши граждане должны быть уверены в профессиональном уровне выбранного психолога. Нужно просить показать диплом психолога (что заканчивал, сколько учился), берет ли специа-

лист супервизии (периодические консультации с другими, более опытными специалистами). Желательно разузнать о принадлежности к какой-либо ассоциации психологов, гильдии и т.д. Ведь для того, чтобы получить расположение в профессиональном сообществе, психолог должен продемонстрировать определенный уровень знаний и опыта, а посему членство в таком сообществе косвенно подтверждает его квалификацию».

Нужно понимать, что психолог не имеет высшего медицинского образования, а значит, он не может ставить диагнозы и назначать медикаментозное лечение.

В случае серьезных патологий психолог может и должен направить пациента к другому квалифицированному специалисту — психиатру или психотерапевту.

МНЕНИЕ



ДМИТРИЙ КОВПАК,
председатель Ассоциации
когнитивно-поведенческой психотерапии

По сравнению с прошлыми десятилетиями ситуация с обращениями к психотерапевтам и психологам радикально изменилась. Я вел прием в качестве психотерапевта еще с 1990-х, когда клиенты/пациенты с большим подозрением относились к «разговорной» терапии и даже самому факту, что за «поговорить» приходится платить. В настоящее время обращаемость к психотерапевтам и психологам выросла в разы, даже на порядки, но все равно еще уступает рутинной практике обращения к таким специалистам на Западе, где подобная традиция сложилась намного раньше и является само собой разумеющимся видом помощи и консультации, имеющим уже вековую историю.