МЯ Молодежь Якутии № 15 (5676), 19 апреля 2012

УЧИМСЯ ДОВЕРЯТЬ

НАВЕРНОЕ, У КАЖДОГО В ЖИЗНИ СЛУЧАЕТСЯ МОМЕНТ, КОГДА НИ САМЫЙ БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК, НИ ЛУЧШИЙ ДРУГ, НИ МАМА С ПАПОЙ, НИ СОСЕДКА, НИ ЛЮБИМЫЙ КОТ НЕ МОГУТ ПОМОЧЬ СПРАВИТЬСЯ С НАВАЛИВШЕЙСЯ ПРОБЛЕМОЙ, КОГДА МИР БУДТО ВОССТАЕТ ПРОТИВ МАЛЕНЬКОГО И БЕЗЗАЩИТНОГО ТЕБЯ. ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ В ТАКИХ СЛУЧАЯХ? КУДА И К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ? ПОБЕСЕДОВАВ С ПСИХОЛОГАМИ, МЫ УЗНАЛИ ОТВЕТЫ НА ЭТИ ВОПРОСЫ.

- Расскажите о работе телефона доверия, сколько она уже существует?

Анна Потапова, педагог-психолог, координатор службы доверия»:

- Городской службе «Телефон доверия» уже семь лет, работает она с 2005 года. В 2008 заработал проект «Телефон доверия Республика - единый номер по всей РС(Я)», а с 2009 года мы подключены к общероссийскому номеру телефона доверия – это единый федеральный номер, по которому дети и подростки могут обращаться, чтобы получить необходимую квалифицированную помощь и поддержку. К нам уже обращались за консультацией из Хабаровска, Москвы, Анапы, Башкирии и других регионов России.

Александра Винокурова, психолог, координатор службы от ГБУ УСППМ:

- По «Телефону доверия Республика» и единому федеральному номеру (номера, начинающиеся на восьмерку) звонки для жителей РС(Я) абсолютно бесплатны и принимаются круглосуточно. Консультации ведут исключительно психологи-специалисты.

- Люди каких возрастов и с какого рода случаями и проблемами наиболее часто обращаются за помощью?

Александра:

- Изначально «Телефон доверия» создавался как молодежный телефон доверия, однако звонки поступают от людей разного возраста – звонят как дети и подростки, так и люди зрелого и пожилого возраста. Однако все же больше звонков поступает от молодежи и людей среднего возраста до тридцати пяти лет. Проблематика также очень обширна, но наиболее часто люди обращаются за помощью в области взаимоотношений между людьми – это семейные отношения и, конечно же, любовные взаимоотношения, отсутствие взаимопонимания между родителями и детьми, между сверстниками. Также люди звонят, чтобы просто рассказать о чем-то своем, чтобы выговориться. Человеку ведь очень важно, чтобы его выслушали, а необходимость в таком «активном» слушании не всегда удовлетворяется в наше время.

Анна:

- Обращались даже дети до 7 лет, таких звонков естественно не очень много, но они есть. Наверное, некоторые запросы кому-то могут показаться смешными, например: «У меня под кроватью живет чудище, мне страшно». Но если ребенок переживает по поводу своих обоснованных или необоснованных страхов или фантазий, значит, ему нужно, чтобы рядом был кто-то из взрослых, и мы тогда выполняем такую функцию. Кроме того, если ребенку или взрослому человеку нужна помощь, но он не знает куда обратиться, он может смело звонить нам, и наши консультанты координируют его в центры психологической помощи, где он уже сможет получить помощь очно.

- Насколько важно и актуально сейчас осуществление такой работы, как психологическая помощь по телефону доверия?

Александра:

- Я думаю, это очень важно для населения. Во-первых, в достаточно напряженное время, в которое мы живем, при нынешнем темпе жизни человеку очень трудно держать в себе накопившиеся переживания. Конечно, человек делится ими с близкими и друзьями, но одно дело рассказать о своих проблемах кому-то из своего окружения в ожидании совета и понимания, и совсем другое обратиться за помощью к специалистам, которые реально могут помочь в решении той или иной проблемы. Во-вторых, что касается жителей северных улусов и небольших деревень, то у них не всегда есть возможность обратиться к психологу на месте, или часто играет роль элементарное неведение или предвзятое отношение к услугам психологов, также бывает, что люди часто опасаются огласки и потому не обращаются за помощью, а проблемы-то у людей есть и они никуда не исчезают; их нужно решать. Поэтому телефон доверия – это прекрасная возможность обратиться к специалистам со всеми интересующими вопросами и получить квалифицированную помощь или просто поделиться внутренними переживаниями, излить душу.

Анна:

- Обращусь к статистике и скажу, что мы отмечаем большой рост звонков: так в 2009 году было принято около пяти с половиной тысяч звонков, а в 2010 году число достигло уже девяти тысяч и в 2011 г. также было принято около девяти тысяч звонков, то есть тенденция роста сохраняется, и это верный признак того, что служба «Телефона доверия» востребована и необходима для людей.

Какие плюсы у службы «Телефона доверия»?

Анна:

- У службы, несомненно, есть свои преимущества. Во-первых, это полная анонимность и конфиденциальность информации. Во-вторых, постоянная доступность, то есть человек, буквально не выходя из дома, в любое время дня и ночи может получить всю интересующую его информацию и необходимую помощь. И, в-третьих, это, конечно же, высокая квалифицированность оказываемой психологической помощи.

- Какие основные задачи и цели вы ставите перед собой в своей работе?

Александра:

- Основная задача нашей работы – это, конечно же, осуществление психологической поддержки и помощи населению, и чтобы эта помощь была как можно более доступной и качественной. Также в цели входит профилактика аддиктивного поведения, суицидальных наклонностей, информирование молодежи о различных явлениях психологического характера. Хотелось бы, чтобы у нас было здоровое общество, молодежь со здоровыми взглядами на жизнь, с меньшим количеством срывов, с меньшим количеством каких-то преступных действий, чтобы люди учились доверять друг другу, сосуществовать в единстве.

- Как преодолеть боязнь и скованность и не боятся обратиться за помощью по телефону доверия?

Анна:

- Если есть желание поговорить с кем-то, но нет рядом друга, родителей, надежного близкого человека, с кем можно поделиться, или не знаешь куда обратиться, именно для этих случаев существует телефон доверия. Ведь если у человека болит зуб, он целенаправленно пойдет к стоматологу за оказанием медицинской помощи, так же человек имеет полное право получить психологическую помощь, если она ему нужна, это должно быть в порядке вещей.

Александра:

- Конечно, хорошо иметь друга, который всегда выслушает, всегда будет рядом в трудную минуту. Но иногда легче раскрыться незнакомому человеку, чем близкому. В любом случае не нужно сидеть и переживать, накручивать себя, а нужно безбоязненно обращаться за помощью, поддержкой, не бояться доверять профессионалам.

- В каком виде приходит благодарность за ваш труд?

Александра:

- Конечно, очень приятно, когда благодарят за работу, очень надеюсь, что она полезна людям. Обычно звонят повторно, чтобы отблагодарить, или сразу, или через какое-то время, бывало, что даже через год звонили и говорили спасибо.

Анна:

- Иногда даже благодарственные стихи присылают.

- И, наконец, ваш универсальный совет для наших читателей?

Александра:

- Во всем, что вас окружает, даже в самом негативном, всегда старайтесь находить что-то хорошее, всегда быть в хорошем расположении духа и идти по жизни смело.

Анна ЕФИМОВА