

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ



КАК РАЗОБРАТЬСЯ  
И КУДА ОБРАТИТЬСЯ?

# ВВЕДЕНИЕ

Жизнь очень часто преподносит нам «сюрпризы»: мы сталкиваемся с множеством проблем, которые требуют решения, можем оказаться в сложных ситуациях, из которых, как нам кажется, не может быть выхода, переживаем бурные эмоциональные взрывы или, наоборот, ничего не чувствуем. В такие моменты многие люди не знают к кому обратиться за помощью, переживают это в себе, что может привести к усугублению проблемы и нарушению здоровья.

К сожалению, в нашем обществе нет практики обращения за помощью к психологу. А ведь хороших специалистов-психологов в нашей стране немало и многие из них работают в ВИЧ-сервисных организациях и предоставляют бесплатную психологическую помощь людям, употребляющим наркотики (ЛУН), секс-работницам и секс-работникам (СР), мужчинам, практикующим секс с мужчинами (МСМ), а также лесбиянкам, геем, бисексуалам и трансгендерам (ЛГБТ).

Данная публикация разработана для клиентов и клиентов ВИЧ-сервисных организаций и проектов, в тоже время, она может быть полезна широкому кругу специалистов, предоставляющих услуги в области профилактики, ухода и поддержки в сфере ВИЧ.

В настоящем издании рассмотрены наиболее важные вопросы, связанные с психологическим

консультированием. Известно, что о психологии и психотерапии до сих пор существует огромное количество мифов и стереотипов, из-за чего люди редко обращаются за профессиональной консультацией психологов.

Данная публикация помогает развенчать эти мифы и стереотипы, а темы, изложенные в этой брошюре, предоставят возможность читателям и читательницам сформировать верное представление о психологическом консультировании и иначе взглянуть на вопросы своего психологического здоровья.

**С наилучшими пожеланиями,  
авторы**

# ПСИХОЛОГИЯ – НАУКА О ЧЕЛОВЕКЕ



**Психология – это выражение словами того, чего нельзя или выразить.**

Джон Голсуорси,  
английский прозаик и драматург,  
лауреат Нобелевской премии по литературе

Практическая психология появилась в конце XIX века и до сих пор непрерывно развивается.

Многие люди ассоциируют психологию с некими тайными знаниями. Большинство считает – достаточно небольшого разговора и короткого наблюдения, для того, чтобы психолог все узнал о человеке и смош решить все его проблемы. Такое мнение во многом сформировали популярные псевдонаучные пособия, которые в упрощенном виде представляют теорию психологии, многочисленные семинары и тренинги о том, как изменить свою жизнь за день, популярные ток-шоу и сериалы.

**ПСИХОЛОГИЯ** (от древнегреч. «знание о душе») – наука, изучающая механизмы психики и поведения человека или группы людей.

Предметом изучения психологии является всё, что связано с человеком. Мышление, память, восприятие, воображение, ощущение, эмоции, чувства, способности, темперамент – все эти моменты изучает психология. Кроме этого, психология акцентирует внимание на том, что движет человеком, его поведением в той или иной ситуации. Спектр вопросов, решаемых психологией, достаточно широк. Так, в современной психологии предметом рассмотрения и изучения выступают следующие разделы:

- общая психология;
- возрастная психология;
- социальная психология;
- психология религии;
- семейная психология;
- психология спорта и т.д.

В последнее время психология разрабатывает такие аспекты, как место человека в мире новых технологий (мобильные телефоны, Интернет, социальные сети и т.д.) и в масштабных событиях (террористические акты, природные катаклизмы, геополитические изменения, войны и др.). Наличие или отсутствие каждого из этих факторов оказывает существенное воздействие на внутреннее самоощущение и внешнее поведение людей.

Благодаря различного рода методам и инструментам, психология позволяет исследовать человеческую природу и понять поведение человека или группы людей в различных ситуациях.

Человек обращается к психологии, чтобы познать себя и лучше понимать своих близких. Это знание помогает увидеть и осознать истинные мотивы своих поступков. Психологию ещё называют наукой о душе, которая в определенные моменты жизни начинает задавать вопросы: «Кто я?», «Где я?», «Зачем я здесь?» Для чего человеку нужно это знание и осознание – чтобы держаться на дороге жизни и не падать то в одну «канаву», то в другую. А упав, найти в себе силы подняться и идти дальше.



# К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?



**Когда необходимо сделать выбор,  
а вы его не делаете, — это тоже выбор.**

Уильям Джеймс,  
американский философ и психолог

Существует множество ситуаций, когда люди нуждаются в помощи. Например, это может быть личностный или возрастной кризис, непонимание близкими, принятие важного решения, подавленное настроение, зависимость, насилие и т.д. В таких ситуациях большинство людей не знают, к кому именно обратиться за советом, поддержкой, помощью. Такие серьезные ситуации требуют профессионального подхода к их решению, а Интернет или совет друга/подруги здесь не помогут, а иногда лишь усугубят проблему, сделают ее более сложной.

Для начала следует разобраться – кто же нужен для решения такого рода проблем:

- **психолог;**
- **психотерапевт;**
- **психиатр.**

**ПСИХОЛОГ** – человек, получивший образование в области психологии, который имеет право на использование психологических тестов и предоставляет психологическую помощь в виде консультирования, наставничества или обучения.

На практике, к психологу чаще обращаются с трудностями в повседневной жизни – проблемами, разногласиями, конфликтами на работе и в семье, апатией, стрессом. Кроме того, психологи занимаются диагностикой, например, определяют готовность ребенка к школе или помогают в выборе профессии.





Также, пройдя соответствующую подготовку, психологи могут предоставлять консультации по вопросам диагностики, ухода и лечения в связи с ВИЧ и другими хроническими заболеваниями.

### **Рекомендуют обратиться к психологу, если:**

- появилось ощущение, что с жизнью что-то не так;
- есть желание что-то изменить, но человек не знает точно, что именно;
- возникла проблема, но невозможно ее сформулировать;
- нет поддержки в трудной жизненной ситуации, например, когда человек расстался с кем-то, потерял работу, пережил смерть кого-то из близких;
- появились трудности в отношениях с партнером, коллегами по работе, родителями или ребенком, и не ясно, как их решить и пр.

Как правило, психологическое консультирование является краткосрочным (одна консультация длительностью не более часа), но при необходимости таких консультаций может быть больше (до 5-6).

**ПСИХОТЕРАПЕВТ** – специалист, имеющий психологическое или медицинское образование, который прошел специальную профессиональную подготовку в одной или нескольких областях психотерапии.

**Психотерапия** – это работа над восстановлением психологического равновесия и улучшение понимания человеком себя. Её цель состоит в достижении определенных изменений в жизни, мышлении и поведении человека, обратившегося за помощью.

Психотерапия основывается, прежде всего, на разговоре (психотерапевтической беседе), но психотерапевт может предложить человеку и другие формы работы над собой, например, рисование, письмо, лепку, просмотр фотографий, танцы, а также ролевые и сюжетные игры.

**Рекомендуют обратиться к психотерапевту в ситуации, когда человек:**

- получил направление на консультацию психотерапевта от психолога (так как ситуация требует более глубокого и специализированного подхода) или психиатра (так как наилучшие результаты лечения можно достичь при

сочетании психотерапии и медикаментозного лечения);

- испытывает долгосрочные трудности в какой-то сфере;
- чувствует, что регулярно совершает одни и те же ошибки;
- не удовлетворен своими отношениями;
- не может освободиться от болезненных воспоминаний и обид;
- борется с проблемами со здоровьем или живет с хроническим заболеванием;
- хочет изменить свою жизнь и пр.

Психотерапия может носить регулярный или ситуативный характер, в зависимости от запроса и потребностей конкретного человека.

Следует также отметить, что на эффективность психотерапии большое влияние оказывают позитивные отношения между терапевтом и клиентом, именно поэтому очень важно найти «своего» психотерапевта, с которым человек будет чувствовать себя комфортно и безопасно.

**ПСИХИАТР** – врач, специалист в области психиатрии. В работе с пациентами использует преимущественно лекарственные препараты. Кроме того, психиатр может выдавать документы о состоянии психического здоровья.

Круг компетенции психиатра очень широк – от достаточно тяжёлых психических заболеваний, таких как: шизофрения, эпилепсия, задержки психического развития до психических нарушений и расстройств, таких как неврозы, острые реакции на стресс, депрессии. Кроме того, психиатры работают с людьми, зависимыми от табака, алкоголя, наркотиков, других видов зависимости, например, игромании, шопоголизма и пр.

**Рекомендуют обращаться к психиатру,  
если у человека:**

- есть направление на консультацию от врача первого контакта (например, семейного врача, терапевта и пр.), психолога или психотерапевта;
- в течение длительного периода времени проявляется подавленное настроение, печаль, усталость, раздражительность или беспокойство;

- на протяжении нескольких недель отсутствует желание или нет сил для какой-либо деятельности;
- возникают мысли о самоубийстве;
- появились нарушения сна и/или пищевой дисбаланс;
- наблюдаются проблемы в сексуальной сфере.

Не стоит опасаться встречи с данным специалистом. В большинстве случаев, например, при лечении депрессии, наиболее эффективные результаты достигаются при взаимодействии психотерапевтических и медицинских усилий.

Итак, в ситуации, когда человек ощущает душевный дискомфорт, когда нет удовлетворенности качеством жизни или не удастся справиться с острым кризисом, одним из рекомендуемых вариантов решения может стать обращение за помощью к определенному специалисту – **психологу, психотерапевту или психиатру.**

Выбирая подходящего психолога, психотерапевта или психиатра, клиент имеет право знать, какова квалификация и образование данного специалиста. Поэтому необходимо попросить предоставить диплом или сертификат. Для успешного взаимодействия с данным специалистом важно рассказать о своих ожиданиях и задать вопросы:

- **Какими будут встречи, консультации?**
- **Имеет ли специалист опыт в решении данных проблем?**

Квалифицированные психологи, психотерапевты и психиатры соблюдают нормы профессиональной этики и принцип «Не навреди!»:

- **Толерантно и уважительно относятся к клиенту и его/ее взглядам;**
- **Не допускают дискриминации;**
- **Соблюдают тайну консультирования.**

**В предыдущих разделах мы детально описали, к какому специалисту и с какими проблемами следует обращаться. Далее речь пойдет о том, как и для чего работает психолог.**

# МИФЫ И СТЕРЕОТИПЫ О ПСИХОЛОГАХ



**Как бы то ни было, все мы живем во власти стереотипов. И тем интереснее, когда жизнь дает нам возможность их разрушить...**

Стефани Майер,  
писательница



**Психолог – это не тот, кто знает ответы на вопросы, а тот, кто знает, как их искать.**

Дмитрий Леонтьев,  
доктор психологических наук

Существует множество мифов и стереотипов о психологии. Большинство из них являются абсолютно безвредными и даже смешными, но некоторые могут причинить серьезный вред, прежде всего, тем, кто верит в них, ведь такие мифы становятся препятствием на пути к получению качественной психологической помощи.

Рассмотрим несколько самых распространенных предубеждений о психологах.

## **1. Психолог умеет читать мысли и «видит человека насквозь»**

Если психолог является хорошим наблюдателем, вполне вероятно, что язык тела и поведение собеседника смогут подсказать психологу, какой структурой личности обладает человек. Однако, психолог не является ясновидящим и не может «читать мысли» другого человека.

## **2. Каждый психолог знает все о депрессиях**

Каждый будущий психолог изучает данную тему, однако, эти знания носят общий характер. Лишь психологи, выбравшие клиническую специализацию, изучают эту тему достаточно глубоко. Практические психологи, работающие в сфере образования, рекламы, маркетинга или управления, не могут диагностировать депрессию или помочь человеку с этой проблемой. В данной ситуации следует обратиться к психиатру.

## **3. У психологов не может быть собственных проблем, это плохой психолог, если он/она не может себе помочь**

Даже самый лучший психолог не свободен от своих собственных эмоциональных и психологических проблем. Тот факт, что психологи часто кажутся свободными от внутренних противоречий и выглядят более спокойными или счастливыми, вытекает из того, что они не боятся обращаться за помощью



к другим психологам и открыты к психотерапии, в которой они, как правило, принимают участие.

#### **4. Психолог работает с ненормальными людьми**

Психолог работает с совершенно нормальными людьми (хотя вопрос о том, что же является нормой, а что патологией, весьма спорный). На консультацию к психологу приходят самые обычные люди, у которых возникли некоторые психологические трудности во взаимоотношениях с партнером, семьей, детьми, коллегами, друзьями и т.д. Также к нему обращаются люди, пережившие утрату, находящиеся в кризисном состоянии. Безусловно, все эти люди психически здоровы, но самостоятельно им сложно справиться со сложившейся ситуацией.



**5. Каждый человек – психолог, только у некоторых есть диплом, а у некоторых нет. Лучше поговорить с кем-то из близких людей, чем ходить к психологу**

Безусловно, разговор хороших друзей помогает снять напряжение и на короткий период времени человеку становится легче. Однако разговор по душам не приводит к осознанному и глубокому пониманию происходящего. А благодаря тому, что психолог владеет инструментами для выявления деструктивных мыслей, реакций и моделей поведения клиента, он может помочь осознать их и найти им позитивную замену. Таким образом, помощь психолога является более профессиональной и эффективной.

**6. Если человеку самому не удастся разобраться в себе, то никто не сможет в этом помочь**

За этим утверждением часто скрывается нежелание встретиться лицом к лицу со своей проблемой. А что, если пойти к психологу и выход найдется? Это значит, что придется что-то менять в себе и своей жизни, а изменения, часто, очень пугают. Но именно поэтому и нужно обратиться к специалисту, который поможет достичь успеха в поиске решения.

### **Психолог может:**

- ✓ выслушать человека, уважительно относясь к его чувствам, суждениям и жизненным ценностям;
- ✓ помочь в осознании индивидуального «Я»;
- ✓ ответить на вопросы в границах своего опыта и знаний;
- ✓ помочь адаптироваться к тем обстоятельствам, которые человек не может самостоятельно изменить;
- ✓ помочь посмотреть на проблему с другой точки зрения;
- ✓ создать «комфортные условия», которые помогут разобраться в проблеме, ситуации или обстоятельствах;
- ✓ помочь найти внутренние силы, которые не всегда просто отыскать самостоятельно.

### **Не стоит ожидать от психолога:**

- ✓ медицинского диагноза или рецепта на какие-либо препараты, так как психолог не является врачом и не может этого сделать;
- ✓ изменения обстоятельств, в которых оказался человек;
- ✓ изменения поведения окружающих человека людей, в том числе его близких;
- ✓ принятия за человека каких-либо решений.

# ФОРМЫ И ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ



**Задача в том, чтобы создать такие условия, в которых человек проявился бы наилучшим образом.**

Фредерик Уоллас Смит,  
основатель всемирной почтовой, курьерской  
и логистической компании Federal Express

Две наиболее часто использующиеся формы психологического консультирования – **индивидуальная или групповая форма работы.**

Преимущества **индивидуальной работы** психолога заключаются в том, что время и внимание специалиста направлено исключительно на одного/ну клиента/ку, что позволяет создать комфортные условия для решения проблем.

**Групповая форма** психологического консультирования предоставляет клиенту/ке возможность посмотреть на себя со стороны и получить поддержку людей, которые сталкивались с подобными проблемами. Кроме того, это возможность расширить круг общения.

Кроме индивидуальных и групповых форм психологического консультирования выделяют еще и другие их виды:

- **традиционная, очная консультация** – это непосредственная встреча психолога и клиента/ки «лицом – к – лицу»;
- **дистанционная консультация** – это телефонный разговор (с помощью стационарного или мобильного телефона), в том числе «телефоны доверия», Skype-звонок (позволяющий при желании не только слышать, но и видеть собеседника), консультативная переписка (с помощью электронной почты или общения в чате в режиме реального времени).

### **Преимущества очного консультирования:**

- и психолог, и клиент/ка могут «считывать» эмоциональный отклик и отношение к происходящему по внешнему виду друг друга (поза, жесты, мимика и пр.), что облегчает общение;
- есть возможность регулировать длительность встречи/консультации, исходя из состояния собеседника;
- психолог может выбрать любой инструментарий для проведения психологической диагностики и работы с человеком.

### **Недостатки очного консультирования:**

- у клиента/ки может возникать чувство потери анонимности при непосредственном общении с глазу-на-глаз со специалистом;
- чувство стыда или вины, которые испытывает клиент/ка, могут стать серьезным барьером при общении с психологом.

### **Преимущества дистанционного консультирования:**

- анонимность и конфиденциальность, что, безусловно, влияет на ощущение безопасности, ведь можно выбрать любое имя, не видна внешность и т.д.;
- выбор наиболее приемлемой формы взаимодействия с психологом, например, если человеку сложно говорить о своей проблеме или ситуации, возможно, в виде переписки это будет сделать намного легче;
- доступность помощи из любого места, в удобное для клиента время;
- возможность сохранить переписку или запись разговора с психологом, что позволит человеку в последствие посмотреть на ситуацию со стороны и, возможно, поможет в поиске решения;

- широкий выбор специалистов, с которыми можно назначить онлайн-встречу, находясь в какой-либо точке земного шара;
- экономия времени и денег;
- возможность прервать контакт в любой момент.

### **Недостатки дистанционного консультирования:**

- психолог не видит человека, и поэтому не может учитывать невербальную информацию (жесты, мимику, эмоциональное состояние);
- психолог не может повлиять на время консультации, если клиент ее самостоятельно прерывает.

**Важно помнить, что вне зависимости от того, какой вид и форму психологического консультирования выбирает человек, наилучшие результаты достигаются благодаря его личной вовлеченности и мотивации, направленной на поиск и разрешение сложной жизненной ситуации.**

# ПЕРВЫЙ ВИЗИТ К ПСИХОЛОГУ



**Предложи людям то, чего они пока не пробовали, и они никогда тебя не забудут.**

Сара Эдисон Аллен,  
писательница

Любая новая ситуация может вызывать чувство беспокойства. Вспомните себя перед походом в какое-либо новое место. И не важно, это ресторан, отделение почты, кинотеатр или новый спортивный клуб...





Так как не существует готовой схемы поведения на консультации у психолога, то у любого потенциального клиента или клиентки возникает большое количество вопросов и сомнений:

- **Как будет выглядеть первая встреча?**
- **Что на ней нужно говорить?**
- **А что, если я не смогу сформулировать свою проблему?**
- **Отнесется ли психолог серьезно к моей проблеме?**
- **Не будет ли смеяться над моими страхами?**
- **Буду ли я ему/ей доверять?**

Это нормальная реакция человека перед неизвестностью – новой ситуацией, новыми знакомствами, новым опытом. В то же время, за этими вопросами может скрываться опасения по поводу реакции окружающих или страх перед оценкой, критикой из-за идентичности, внешности, решений, поведения или образа жизни. И хотя сейчас все больше и больше людей обращаются за психологической помощью, стереотипное отношение к данной профессии все еще сохраняется.

Но, в конечном итоге, часто бывает так, что делиться личными историями с чужим человеком оказывается проще, чем многие люди предполагают изначально. Нужно сделать первый шаг – записаться

на консультацию к психологу и прийти на первую встречу с ним.

Вводная встреча необходима для того, чтобы понять, чувствует ли человек себя свободно и безопасно с данным специалистом.

**Первая встреча** со специалистом, как правило, является подготовкой к дальнейшему взаимодействию. На этой встрече психолог и клиент:

- ✓ знакомятся;
- ✓ обсуждают проблему, в связи с которой требуется психологическая помощь;
- ✓ определяют план работы;
- ✓ уточняют правила взаимодействия между клиентом и психологом, количество и регулярность встреч, тип услуг и т.д.;
- ✓ намечают цель, а также уделяют внимание ожиданиям друг от друга.

Не существует схемы «правильного» поведения во время первой встречи с психологом. Одни люди сразу же начинают говорить о том, что их беспокоит, другим – требуется время, и они предпочитают начать с более нейтральных тем, определяя свою степень комфорта во взаимодействии с психологом.

**Важно помнить** о том, что психолог работает для решения проблемы КЛИЕНТА/КИ исключительно по ЕГО/ЕЕ запросу. Не существует маленьких проблем! Если что-то человека беспокоит, значит эта ситуация или проблема требует решения, и нужно рассказать о ней специалисту.

У многих людей консультация у психолога ассоциируется с небольшим кабинетом и лежащим на кушетке пациентом, который рассказывает о том, что его беспокоит. Однако сейчас этот подход является устаревшим.

В современных реалиях, клиент и психолог сидят друг напротив друга, что позволяет общаться на равных и сохранять зрительный контакт. Важным для проведения психологического консультирования является наличие отдельного комфортного кабинета, где никто и ничто не мешает общению специалиста и клиента.

Во время или после первой встречи человек может испытывать самые разные эмоции: печаль, страх, радость, надежду, любопытство и другие чувства, порой даже противоречивые. Это связано с тем, что всё это время беседа касалась того, что является важным и «наболевшим» для конкретного клиента/ки. Кроме того, когда человек говорит слишком много незнакомому человеку, через некоторое время

может появиться чувство неловкости. Важно оставаться собой и не бояться задавать вопросы психологу, если чего-то не понимаете или чувствуете себя дискомфортно.

Часто после встречи может казаться, что не всё было сказано, что одной встречи недостаточно. Не следует искусственно продлевать встречу. Психологическая работа должна проходить постепенно и в индивидуальном темпе. Определять количество и длительность встреч специалист должен вместе с клиентом/кой, исходя из сложности его/ее ситуации, проблемы, индивидуальных особенностей восприятия и мышления и пр.

# ПСИХОЛОГИ ВИЧ-СЕРВИСНЫХ НПО

„ Главное, что мы можем сказать о человеке, – это признать три фундаментальных факта: человек живет, его жизнь зависит от его собственных усилий, и он способен осознавать и менять свою жизнь.

Джеймс Бьюдженталь,  
психолог и психотерапевт

В ВИЧ-сервисных НПО или в их партнерских организациях уже много лет работают опытные психологи-практики, которые хорошо знают особенности представителей групп риска, владеют навыками



консультирования и психологической поддержки. Их услуги бесплатные, конфиденциальные. Они могут не только предоставить психологическую помощь, но и при необходимости проинформировать и перенаправить к другим «проверенным» и «дружественным» специалистам – психотерапевту или психиатру.

Психологи, работающие в области профилактики, ухода и поддержки в связи с ВИЧ, проходят специальную подготовку, во время которой они учатся предоставлять помощь людям, употребляющим наркотики, секс-работникам, мужчинам, имеющим секс с мужчинами, а также трансгендерным людям в:

- повышении самооценки;
- личностном росте;
- принятии решения;
- мотивировании к изменению поведения;
- оценке риска в поведении;
- налаживании отношений в семье;
- разрешении конфликтов.

Психологи ВИЧ-сервисных НПО имеют навыки предоставления **кризисной психологической помощи** представителям групп, наиболее уязвимых к ВИЧ-инфицированию, в таких ситуациях, как:

- невосполнимая утрата (например, смерть близкого человека или утрата трудоспособности);
- недопустимое поведение другого человека (предательство, неоправданные надежды, физическое или сексуальное насилие);
- ухудшение материального положения, жизненных перспектив (например, увольнение, потеря сбережений, жилища);
- получение информации о наличии серьезного заболевания, в том числе стресс при получении позитивного результата теста на ВИЧ;
- адаптация на свободе после заключения;
- наркотическая или алкогольная зависимость;
- посттравматическое стрессовое расстройство, связанное с участием в военных действиях или иных вооруженных столкновениях и др.

Психологи в своей работе используют разные методы. Например, это могут быть индивидуальные беседы, групповая консультация, группы само- и/или взаимопомощи, семейное или индивидуальное консультирование, обучающие тренинги для изменения поведения и т.д.

**Если у человека есть потребность и желание получить консультацию психолога, необходимо обратиться к любому сотруднику ВИЧ-сервисной организации и попросить записать или проводить на консультацию к психологу.**

Очень часто психологи ВИЧ-сервисных НПО проводят консультации людям, у которых выявили тяжелое либо неизлечимое заболевание (речь может идти не только о ВИЧ-инфекции, но и о туберкулезе, гепатитах и пр.) и они находятся в стрессовой ситуации в этой связи.

Любой человек, столкнувшись с тем, что у него выявили тяжелое либо неизлечимое заболевание, проходит несколько стадий осознания своего состояния. Например, в момент получения положительного результата на ВИЧ, человек может испытывать одновременно много эмоций – гнев, страх, боль, безысходность и др. В этот момент важно дать выход своим переживаниям – следует рассказать о своей душевной боли тем, к кому есть доверие. Кто-то предпочитает доверить свою тайну близким людям. Некоторым людям легче рассказать об этом специалистам, которые работают в ВИЧ-сервисной НПО (социальный работник, врач, психолог). В любом случае, стоит найти человека, который сможет выслушать. Если такого человека рядом нет, можно обратиться на горячую линию «Телефона доверия», где работают опытные психологи, социальные работники и/или врачи.



Когда прошел первый момент стресса после известия о диагнозе, обычно человек последовательно проходит остальные стадии осознания и принятия своего нового состояния. Обычно выделяют пять стадий осознания:

**Отрицание или шок** – человек не верит, что у него действительно есть это заболевание. На этой стадии человек может не обращаться за медицинской помощью вовсе, либо многократно перепроверяет результаты, получая консультации у различных специалистов.

**Гнев** – период активного выражения эмоций, недовольство и злость на врачей, родных, друзей и себя... Главный вопрос в это время: «Почему это случилось именно со мной? За что мне это?» и др.

**Торг** – поведение человека полностью направлено на поиск способов продления или улучшения качества своей жизни: «А что если я буду молиться / правильно питаться / помогать нуждающимся / использовать нетрадиционные методы лечения – продлит ли это мою жизнь?».

**Депрессия** – как правило, на этом этапе человек, понимая всю тяжесть ситуации, перестает бороться, возвращается к обычным делам, старается больше общаться с близкими и друзьями.

**Принятие** – со временем человек находит баланс между борьбой с заболеванием, занятием полезными делами и общением с окружающим миром.

Каждый человек по-разному проходит эти стадии. Может случиться, что кто-то остановится на одной из них, так и не дойдя до пятой.

Однако, людям, которые впервые узнают о своем ВИЧ-позитивном статусе или о том, что у них туберкулез или гепатит, важно получить достоверную и проверенную информацию относительно этих заболеваний, а также их лечении.

Именно поэтому так важно обратиться за профессиональной консультацией к психологу или психотерапевту.

# ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ?

Если созрело решение обратиться за психологической помощью, можно выбрать один из нескольких вариантов:

- Попросить о помощи психолога, который работает в **ВИЧ-сервисной организации**. ВИЧ-сервисные организации оказывают помощь людям, живущим с ВИЧ, людям, употребляющим наркотики, секс-работницам и секс-работникам, мужчинам, практикующим секс с мужчинами, а также лесбиянкам, геям, бисексуалам и трансгендерным людям. Помощь предоставляется бесплатно, анонимно и конфиденциально. Кроме психолога, в организациях работают и другие специалисты: врачи, юристы, социальные работники. Также на базе такой организации можно получить консультации по принципу «равный-равному» от волонтеров из числа групп риска. Контакты неправительственных организаций и профилактических проектов можно узнать на портале **msmua.org** в разделе «карта услуг».

- Обратиться к психологу в **Центры профилактики и борьбы со СПИДом**. В Украине работают 25 областных и 16 городских центров профилактики и борьбы со СПИДом. Контактные данные каждого из них можно найти по следующей ссылке: <http://phc.org.ua/uploads/files/HIV%20Contacts.pdf>.



- Пройти консультацию психолога **Центра социальных служб для семьи, детей и молодежи (ЦСССДМ)**. Данные учреждения оказывают психологические, социальные и юридические услуги для семей, детей и

молодежи, оказавшихся в сложных жизненных обстоятельствах. Контакты ЦСССДМ можно узнать на сайте Google Карты, используя запрос «центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді».

- Позвонить на **Национальную горячую линию по вопросам ВИЧ/СПИДа**. Телефон: **0-800-500-451**. Консультации предоставляются круглосуточно, бесплатно, анонимно. На телефоне доверия работают консультанты: психологи, врачи, юристы, специалисты по химическим зависимостям и др.

# ПРИ ПОДГОТОВКЕ ПУБЛИКАЦИИ ИСПОЛЬЗОВАНА СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА:

- **Абрахам П. Сперлинг.** Психология. – Минск: Попурри, 2002.
- **Анатолий Волик.** Переломный момент: помощь в кризисных ситуациях. – Киев: МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», 2012.
- **Виктор Гойдык, Наталья Гойдык, Ирина Григорьева, Вадим Шухтин.** Позитивная книга. – Киев: МБФ «Альянс общественного здоровья», 2017.
- **Владимир Ромек, Виктория Конторович, Елена Крукович.** Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2004.
- **Нина Вербицкая, Ирина Ильинская, Александр Зинченков, Елена Герман, Максим Касянчук, Стас Науменко.** Гражданские партнерства: юридические, психологические и медицинские аспекты жизни однополых пар в Украине. – Киев: МБФ «Альянс общественного здоровья», 2016.
- **Ричард Дж. Герриг, Филип Зимбардо.** Психология и жизнь. – СПб: Мастера психологии, 2004.

Авторы: Нина Вербицкая, Марина Варбан.

Редактор: Мирослава Андрущенко

Корректурa: Елена Кожушко

Дизайн и верстка: Елена Плеханова

Публикация подготовлена в рамках реализации единой консолидированной программы по ВИЧ и туберкулеза на 2018–2020 годы, которая реализуется при поддержке Глобального фонда для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией



@Альянс общественного здоровья, 2018

