

Опыт удаленного консультирования ВИЧ- положительных женщин (мой опыт е-терапии)

Макаревская Ольга, волонтер, член Е.В.А, Нижний
Новгород

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

- * Использование телекоммуникаций и информационных технологий (в англоязычной литературе даже появился термин – telehealth – прим. пер.) для того, чтобы обеспечить доступ к поведенческой оценке здоровья, диагнозу, вмешательству, консультации, наблюдению, образованию, и информации на расстоянии, все более часто используется в жизни как альтернативный способ обеспечения услуг по охране психического здоровья отдельным людям с диагнозом ВИЧ-инфекция.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

- * Люди, нуждающиеся в услугах по охране психического здоровья при получении диагноза «ВИЧ-инфекция» – это те, кто живет в отдаленных областях, кто привязан к дому из-за болезни, неспособности передвигаться и, очень часто встречающаяся причина, – это самостигма. Рассмотрим мой личный опыт удаленного консультирования женщин с ВИЧ-инфекцией

Мои мотивы обращения за психологической помощью онлайн

- * ограниченный выбор специалистов по месту жительства (в областном СЦ отсутствие специалистов нужного формата!!!). Серьезные сложности с нахождением специалистов, времени и возможностей для консультирования. Терапия в сети меня прельщала тем, что никуда не нужно было идти, а также возможностью осуществлять переписку в любое удобное время.

Личный опыт в качестве е-консультанта

- * для консультанта гораздо важнее наблюдать невербальные проявления собеседника, чем для клиента;
- * переписка в чатах и по электронной почте дает широчайший простор для фантазий, проекций и переносов клиента;
- * письмо является разговором клиента с самим собой свободным от глаз терапевта

Личный опыт в качестве e-консультанта

- * текст письма как вершина айсберга, за которой скрывается длительная работа над своими чувствами, поведением, осмыслением ситуации;
- * серьезная, глубинная работа требует от клиента большей дисциплинированности, ответственности, самостоятельности и замотивированности;
- * онлайн-консультирование позволяет установить глубокую, подлинную связь между психологом и клиентом

Преимущества удаленного консультирования он-лайн по электронной почте и в социальных сетях

- * 1. Одно из самых важных преимуществ – предоставление возможности получить психологическую помощь тем, кому она недоступна в очном формате, либо если ее получение связано с серьезными трудностями.
- * 2. Консультирование проводится в удобное время, не выходя из дома, что значительно экономит временные и материальные ресурсы.

Преимущества удаленного консультирования он-лайн по электронной почте и в социальных сетях

- * 3. Изложение своих мыслей и чувств в письменной форме, способствует более тщательному отбору слов, оборотов, лучшему анализу ситуации, подключению рефлексии. При этом легче происходит погружение в себя и свою проблему, при минимуме отвлекающих факторов.
- * 4. Наличие полной записи всей консультативной переписки, к которой можно вернуться в любой момент. Иногда получалось, что некоторые письма я читала по 4-5 раз. Можно было сравнить эмоциональные отклики на текст письма в момент его написания (прочтения) и спустя некоторое время. При подведении итогов, я перечитала все письма и ряд моментов, которые «тогда» вызывали обиду, злость, «теперь» воспринимались как: «да, это было в моей жизни»

Преимущества удаленного консультирования он-лайн по электронной почте и в социальных сетях

- * 5. Консультирование по переписке дает больше времени для размышлений, так как не требует сиюминутного ответа. Рефлексивный процесс продолжается между получением (прочтением) и написанием писем.
- * 6. «Физическая непредставленность» консультанта способствует устранению коммуникативных барьеров по полу, возрасту, статусу и т.д. Эти моменты меня волновали гораздо меньше, чем при очной встрече. Я не уделяла большого внимания (вернее никакого внимания) своему внешнему виду, тому как я проявляю эмоции, своему поведению на «приеме». Все это на самом деле давало больше свободы, способствовало раскрепощению, большему сосредоточению на внутренних переживаниях.

Недостатки удаленного консультирования он-лайн по электронной почте и в социальных сетях

- * 1. Процесс письменного изложения своей ситуации, мыслей, чувств значительно более трудоемкий и занимающий гораздо больше времени, чем устная речь, что заставляло в какой-то степени ограничивать себя в рассказе. Проверка грамотности и стилистики также замедляла процесс. Но если взглянуть на этот недостаток с другой стороны, то можно увидеть достоинство е-терапии: тексты были более выверенные, в них было меньше шелухи, «лирических отступлений», ненужных подробностей.
- * 2. Иногда невозможность быстрого обмена сообщениями, и, как следствие, возможный уход клиента от «сложной» темы.

Недостатки удаленного консультирования он-лайн по электронной почте и в социальных сетях

- * 3. Затруднительна работа с сопротивлением клиенток, некоторые даже включают меня в «черный список». Ведь им приходится работать одной, без поддержки консультанта. Полагаю, что некоторые клиентки не настолько замотивированы, поэтому и прерывают контакт.
- * 4. Спонтанность клиента (т.к. больше времени уходит на обдумывание сообщения, перед отправкой текст вычитывается, при необходимости редактируется).

Взаимодействие НКО и е-консультанта

- * Не секрет, что НКО в сфере ВИЧ/СПИД– это активные поставщики услуг для клиентов от проведения тестирования до работы равных консультантов до помощи заключенным и ПИН

Взаимодействие НКО и е-консультанта

- * Взаимодействие в данном случае НКО и е-консультанта в первую очередь – это методические рекомендации по работе с женщинами с ВИЧ, помощь в разрешении сложных ситуаций. НКО играют значительную, а иногда и ключевую роль.

Взаимодействие НКО и е-консультанта

- * НКО также там, где нужно изменить мировоззрение, где требуются важны личностные или межличностные изменения, где нужна индивидуальная услуга. Профессиональный потенциал НКО, а также непосредственная заинтересованность и гибкость реагирования на возникающие проблемы, деятельность на межотраслевом уровне – все это помогает развиваться консультанту, в том числе е-консультанту

ВЫВОДЫ

- * интернет-консультирование имеющее свои ограничения и возможности, достоинства и недостатки, свою специфику, является достаточно эффективным в случае его применения консультантом при консультировании женщин с ВИЧ-инфекцией





*** СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**