

ЗАГЛЯНУТЬ В СВОЙ ВНУТРЕННИЙ МИР

РЯЗАНЦАМ СТАЛИ ДОСТУПНЫ БЕСПЛАТНЫЕ ГРУППОВЫЕ ВСТРЕЧИ С ПСИХОЛОГАМИ

Несмотря на то, что в интернете сегодня активно пропагандируются знания по прикладной психологии, в массовом сознании обращение к профессионалам с душевными неурядицами считается отнюдь не первостепенной потребностью. Важность психологической помощи в тех или иных жизненных ситуациях мы по-прежнему недооцениваем, возможно, потому что подсознательно понимаем - корень большинства проблем на самом деле находится внутри нас и, чтобы их решить, нужно в первую очередь меняться самому.

Помочь рязанцам разобраться в себе совершенно бесплатно готовы психологи комплексного центра социального обслуживания населения Рязани. Основная категория, которой адресована их профессиональная помощь, - это пенсионеры и инвалиды. Но в рамках нового проекта «Психологическая гостиная» специалисты предлагают помощь и тем взрослым, кто к этой категории не относится, но нуждается в психологической поддержке.



«Психологическая гостиная» - это ежемесячные встречи с психологами, каждая из которых посвящена отдельной актуальной теме. Проект стартовал в конце января со встречи, посвященной личностным границам. На нее пришли преимущественно женщины, что неудивительно. Ведь представительницы прекрасного пола, в отличие от мужчин, более склонны обсуждать свои проблемы и проговаривать то, что их волнует. Речь шла о том, как выстраивать и отстаивать свои границы, что делать, если другие пытаются их нарушить. Получился живой диалог между специалистами психологической службы и участниками «гостиной». Вместе они разбирали конкретные жизненные ситуации, связанные с нарушением личных границ, искали из них выходы, выстраивали оптимальные для таких случаев модели поведения. Встреча проходила в уютной обстановке библиотеки им. С. Есенина, что еще больше располагало к искреннему и открытому общению.

Положительные отклики не заставили себя долго ждать. Одна из участниц «Психологической гостиной» буквально в этот же день написала, что вопросы и упражнения заставили ее кое-что переосмыслить, сделать для себя определенные выводы, понять, над чем еще надо работать. Другая участница после встречи с психологами с удивлением обнаружила ошибки в собственном поведении, призналась, что готова учиться новому, и поблагодарила организаторов за проект.

Руководитель «Психологической гостиной», заведующая отделением психологической помощи комплексного центра социального обслуживания населения г. Рязани Елена Федорова считает, что «первый блин» получился отнюдь «не комом» и начинание оказалось чрезвычайно востребованным.

- Прошло все очень хорошо, судя по отзывам, все наши гости остались довольны. Были только положительные эмоции, люди сделали для себя массу важных выводов, извлекли определенную пользу. Думаю, стоит продолжать именно в таком формате - очно, но небольшой группой. Это как раз оптимально сейчас - в условиях пандемии, когда люди устали от дистанционного общения. Такие проекты, формы работы, взаимодействия очень полезны. Будем продумывать новые темы и встречаться каждый месяц, - говорит Елена Федорова.

Организаторы «Психологической гостиной» обещают, что на следующих встречах речь вновь пойдет о том, что важно и интересно для каждого. Говорить будут о манипуляциях и о том, как их распознать, о способах бесконфликтного общения, о борьбе с обидами и фобиями. По словам Елены Федоровой, в период пандемии коронавируса многие люди стали сильнее беспокоиться за свою жизнь, за здоровье близких. Как в такой ситуации не скатиться в ипохондрию, не начать искать у себя несуществующие болезни, но при этом оставаться бдительным - об этом тоже расскажут психологи.

- Впереди у нас целый год для реализации нашего проекта. Участником гостиной может стать любой взрослый человек. Но при этом напоминаем, что психолог не дает готовых рецептов, как справиться с той или иной ситуацией. Мы помогаем людям лучше понимать самих себя и других, меняться изнутри, выстраивать правильную линию поведения, - объясняет Елена Федорова.

Анонсы дальнейших встреч в рамках проекта «Психологическая гостиная» будут публиковаться в сообществе «Психологическая помощь, г. Рязань» в соцсети «ВКонтакте». Предварительная запись и наличие одного из документов: QR-код о вакцинации; QR-код о перенесенной коронавирусной инфекции (COVID-19); справка медицинской организации, подтверждающая получение второго компонента вакцины или однокомпонентной вакцины, на такие встречи обязательны.

Заглянуть в свой внутренний мир // Рязанские ведомости. – 2022. – 16 февраля. – С. 5