|  |  |
| --- | --- |
| Психологическое консультирование и психотерапия  psyclub.by | |
| красивая надпись SKYPE THERAPY | |
| В последнее время все большим спросом пользуется удаленное психологическое консультирование и психотерапия, например с  использованием программы **skype**. У такой работы есть свои плюсы и минусы. Давайте попробуем разобраться.  Как происходит такая работа? Клиент и терапевт договариваются о встрече в скайпе в определенное время и созваниваются. Важно позаботиться о том, чтобы никто не отвлекал вас во время работы с терапевтом. Необходим хороший интернет, камера и микрофон.  **Преимущества работы с помощью скайпа:**  - выбор специалиста не ограничивается вашим городом. Появляется возможность обращаться к человеку, который пришелся вам по душе, где бы он ни находился;  - вы и сами можете находиться в любой точке мира и общаться со своим психологом. Уехали ли вы в короткую командировку или длительное путешествие, можно не прерывать терапию;  - полноценно заниматься психотерапией получится только на родном языке (на иностранном тоже может быть, но при очень высоком уровне владения). То есть, на том языке, на котором вы думаете, который не потребует дополнительных затрат энергии на мысленный перевод и подбор слов. Терапия онлайн - хороший вариант, если вы живете в другой языковой среде, где нет специалистов, говорящих на вашем родном языке. Также может иметь значение разница в менталитете;  - это возможность получить помощь для людей, которые чувствуют себя в безопасности только дома;  - можно быстро обмениваться рисунками, фотографиями, ссылками;  - работая по скайпу, вы экономите время на перемещение по городу.  **Недостатки:**  - терапия возможна только при наличии достаточно хорошего интернета. Иначе значительную часть времени можно потратить на перезванивания;  - исключен физический контакт. Для кого-то это не имеет значение, но для многих важна возможность взять терапевта за руку или обнять.  Часто встает вопрос об эффективности онлайн терапии в сравнении с очной. На эту тему проведено сотни исследований с огромным количеством испытуемых. Вот лишь несколько ссылок.  Об очной и онлайн [терапии депрессий,](https://phys.org/news/2005-11-web-online-psychotherapy-effective.html)  О поддерживающей [работе с зависимыми](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18775625) после курса  реабилитации.  А вот по этой [ссылке](http://counseling.su/f/psyconsonline-004.pdf) вы найдете целый тематический выпуск журнала Федерации консультантов-психологов онлайн "Эффективность психотерапии и консультирования в сети интернет", где приведены данные нескольких крупных исследований, а также теоретическая и методологическая база такой работы.  Эти исследования говорят о том, что различия в эффективности отсутствуют. Иногда онлайн терапия даже оказывается эффективнее. Но, например, с суицидальным поведением или психозами рекомендуют работать на личных встречах, иногда даже в стационаре.  Существуют целые организации и сообщества консультантов-онлайн. Например, Международное общество психического здоровья в интернете (ISMHO), которое размещает на своем сайте исследования и публикации, стандарты для онлайн-практики, ссылки на онлайн сообщества и форумы, информацию о консультировании и психотерапии онлайн, образовательные и учебные программы.  Все говорит о том, что онлайн психологическая помощь уже вошла в нашу жизнь и теперь будет только развиваться. Так что, хорошей вам связи! | |
| фоточка Марина Качанович  Психолог, магистр психологии, гештальт-терапевт. Занимаюсь частной психотерапевтической практикой в Минске и по скайпу, пару раз в год провожу консультации в Варшаве.  Моя работа для меня – это образ жизни и любовь.  skype marina.kachanovich  +375296075977  marika.psyho@gmail.com | фоточка Анастасия Третьяк-Тихонович |