25 → По мнению Владислава Андрюшина, обращаясь за помощью, лучше выбирать не центр или клинику, а конкретного специалиста, опираясь на рекомендации его коллег и клиентов, сведения о его профиле и квалификации, темы запросов, с которыми он работает, собственные впечатления от первой консультации.

«У нас в центре на первой встрече медицинский психолог проводит диагностику и определяет уровень сложности проблемы клиента; определяет запрос и заказ клиента; выясняет, что он хочет изменить в результате прохождения курса психотерапии; выбирает оптимальный метод работы с данным клиентом; совместно обсуждаются условия терапии, цели, время, длительность, срок; заключается так называемый „психотерапевтический контракт“ — устная договоренность между клиентом и психотерапевтом о том, как и куда вместе двигаться», — рассказывает Антон Вьюков. Стандартная продолжительность одного сеанса индивидуальной психотерапии 60 минут. В большинстве случаев этого времени оказывается достаточно для первичной консультации, чтобы клиенту и психотерапевту совместно продвинуться в диагностике проблемы. Иногда продолжительность одного сеанса может быть увеличена до 1,5–2 часов. «Мы считаем, что клиент имеет право и должен знать все, что касается его работы с психологом над проблемой. Здесь не должно быть каких-то недопониманий. Поэтому все психотерапевтические воздействия опираются на сознательное понимание и сотрудничество клиента и психолога», — добавляет Антон Вьюков.

Сроки психотерапии зависят от запроса и от поставленных целей. Анна Бабинина комментирует: «Существует краткосрочная психотерапия — от 4 до 8 сессий, долгосрочная — от 8 и более (вплоть до двух лет) и поддерживающая, которая может занимать несколько лет. Надо заметить, что медикаментозная терапия, например, при лечении депрессий, также продолжается длительный период. Психотерапевтические встречи могут быть индивидуальными и групповыми. Кроме того, существует психологическое консультирование по конкретным ситуациям, занимающее 1–2 сессии». По ее словам, продолжительность сессии зависит от метода психотерапии и возраста обратившегося и составляет от 35 минут (дети), 50 минут (психоанализ) и более 1,5 часа в семейной психотерапии. Стоимость зависит от квалификации специалиста и от условий индивидуального психотерапевтического контракта с конкретным лицом. «Таким образом, члены одной семьи могут по-разному оплачивать психотерапию. Еще Зигмунд Фрейд сказал, что цена за психотерапию должна быть значима для клиента, но не разорять его», — добавляет Анна.

Владислав Андрюшин определяет диапазон стоимости индивидуальной консультации психолога, длящейся 45–60 минут, от 500 до 2500 (и более) рублей. По данным исследования, проведенного inFOLIO Research Group в феврале 2011 года, средняя стоимость курса лечения у психолога (специалиста, не имеющего медицинского образования) в Петербурге составила 8200 руб. Для сравнения: в Москве — 11 тыс. руб., в среднем по России — чуть менее 4900 руб. (цены приведены без учета стоимости рекомендованных психологом товаров). При этом и в Москве, и в Санкт-Петербурге фиксируется значительный разброс цен на сходные услуги.

ИТАР-ТАСС/ ООО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ РОДИОНОВА»

В РОССИИ ДАЖЕ ЗАГНАННЫЕ В УГОЛ СВОИМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ПРОБЛЕМАМИ ЛЮДИ НЕ СПЕШАТ ОБРАЩАТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ ЗА ПОМОЩЬЮ

ИЛИ, МОЖЕТ, ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

В некоторых случаях возникает необходимость пройти комплексное лечение в стационаре в одной из клиник неврозов, действующих в городе. Обычно это острые состояния у лиц, страдающих пограничными формами психических расстройств, а также кризисные жизненные ситуации, провоцирующие болезненные реакции со стороны психики, нарушающие социальную адаптацию индивида. Как и любое заболевание, нарушение нормального психического состояния является опасным для человека. Определить род проблемы и способ избавления от нее должен врач. Направление пациентов в амбулаторные кабинеты и стационарное отделение кризисных состояний осуществляют врачи-психиатры и психотерапевты психоневрологических диспансеров (ПНД), поликлиник, многопрофильных стационаров и кабинетов социально-психологической помощи. Например, прием пациентов в стационарное отделение кризисных состояний производится через приемный покой СПб ГУЗ «Городская психиатрическая больница №7 им. акад. И. П. Павлова» (Клиника неврозов). Клиника неврозов отличается от остальных психиатрических стационаров города режимом содержания пациентов (открытые двери) и профилем нозологических форм (болезней). Лечение в стационаре включает лекарственные назначения, различные формы и методы психотерапии, физиотерапию, иглорефлексотерапию и лечебную физкультуру. По словам Юрия Палкина, главного врача Клиники неврозов, сроки лечения зависят от нозологического диагноза, тяжести и глубины психических нарушений, а также ряда внешних психологических проблем (семейная, жилищная, служебная и прочие) и составляет от 25 до 40 дней. Лечение осуществляется бесплатно (учреждение финансируется из бюджета города, в систему ОМС не включено).

Помимо стационара в структуре учреждения имеется консультативный кабинет, осуществляющий бесплатное психиатрическое и психотерапевтическое консультирование жителей Петербурга по записи. Одним из подразделений больницы является городской кризисный «телефон доверия» на три линии круглосуточной связи. Его назначением является купирование острых психологических проблем обратившихся и информирование лиц с кризисными состояниями по оказанию им возможной медицинской, психологической или стационарной помощи. Медицинское консультирование по телефону осуществляется лишь в пределах оценки жалоб и выдачи рекомендации о том, куда следует обращаться с обозначенной проблемой. Лечение по телефону не оказывается.

Как сообщает Александр Софронов, за 2010 год в кризисную амбулаторную службу обратилось 1653 человека, стационарное лечение в кризисном стационаре прошли 93 человека, на «телефоне доверия» зарегистрировано психотерапевтических и информационных звонков — 20753.

Консультации по телефону и по Skype используются во многих центрах психологической помощи, но практически все респонденты говорят о таком способе общения как об альтернативе в случае невозможности личной встречи.

ВРАЧЕЙ ВЫБИРАЮТ

В различных организациях специалисты часто делают упор на определенную методику лечения, хотя это и не является правилом. Антон Вьюков рассказывает: «Главной задачей признается как можно более быстрое избавление клиента от тяготящих его состояний и симптомов, достижение оптимально комфортного состояния, которое позволило бы человеку заниматься психотерапией. В качестве основных методов психотерапии, используемых в работе „Городской психологической консультации“, применяется современный отечественный, единственный научно обоснованный метод на сегодняшний день — метод личностно ориентированной реконструктивной психотерапии (ЛОРП), разработанный в НИПНИ им. В. М. Бехтерева, который позволяет помочь человеку в короткие сроки. В качестве дополнительных применяются как когнитивно-поведенческие и гуманистические методы психотерапии, так и методы гештальт-психологии, психодрамы», — рассказывает Антон Вьюков.

В Санкт-Петербургской организации транзактного анализа (СОТА) делают упор на научное и практическое направление современной психологии, основанное Эриком Берном, распространенное во многих странах Европы и мира и изучающее теорию и практику общения между людьми на основе взаимоуважения.

Участники альянса помогающих практик «ПроБоно» придерживаются классических разговорных практик, избегая экзотических и необычных методик. Есть, конечно, «необычные», с точки зрения обывателя, методики работы с песком, детскими игрушками, пустыми стульями, рисунками и глиной, некоторые специалисты, по согласованию с клиентом, могут использовать техники гипноза и тому подобное, но все они базируются на тех же принципах, что и традиционные разговорные методики.

При выборе методик, применяемых в работе, большое значение имеет и образование персонала. Например, все сотрудники «Городской психологической консультации» имеют профессиональную подготовку в головном учреждении психотерапии НИПНИ им. В. М. Бехтерева. В психоаналитическом центре «Альянс» работают в основном специалисты, получившие образование в Восточноевропейском институте психоанализа, которому на днях исполнилось 20 лет. Большинство членов СОТА — специалисты, которые получили сертификацию транзактных психотерапевтов, сдав экзамен в EATA (европейская ассоциация транзактного анализа).

Владислав Андрюшин отмечает: «Это одна из тех профессий, в которых нельзя, единожды получив образование, пользоваться всю жизнь его плодами. Консультирующий психолог и психотерапевт постоянно повышает свою квалификацию, обращается к коллегам за супервизией (форма консультирования психотерапевта в ходе его работы более опытным, специально подготовленным коллегой), проходит личную терапию. Конечно, появляются в последнее время и программы дистанционного, в том числе онлайн-обучения, доступнее становится заочное образование за рубежом, но основным в этих профессиях все равно остается опыт, передаваемый непосредственно от учителя к ученику».

Институт психологической помощи особенно развит в западных странах, где к помощи психоаналитиков время от времени прибегает значительная доля населения. В нашей стране дела обстоят несколько иначе: несмотря на появление все большего количества информации на тему психологии и самопознания (интернет-порталы, журналы), открытие частных и государственных центров психологической помощи, регулярные визиты к «врачевателям душ» являются для большинства наших сограждан редкостью. Как бы то ни было, душевное равновесие является одной из основ высокого уровня жизни. При возникновении психологических проблем, как при любом другом недуге, есть возможность обратиться к врачу. ■