PSICHOLOGO KONSULTACIJA NUOTOLINIU BŪDU: ką reikėtų apie tai žinoti

Išgyvename laiką, kurį galima pavadinti psichologine krize su visais jai būdingais bruožais. Akivaizdu tai, kad visi mes, daugiau ar mažiau patiriame įvairius nemalonius ir neretai intensyvius jausmus: nerimą, baimę, pasimetimą, liūdesį, pyktį, bejėgiškumą ir pan. Visus šiuos jausmus išgyventi normalu. Bet kai kada jausmai būna tokie stiprūs, kad gali sutrikdyti žmogaus funkcionavimą, jo elgesys gali tapti neadekvatus susidariusiai situacijai. Tokiais atvejai yra sakoma, kad žmogus „nebesusitvarko su savimi“ ir jam reikalinga profesionali psichologinė pagalba. Džiugu, kad vis daugiau žmonių kreipiasi psichologinės pagalbos. Tačiau karantino metu psichologinė pagalba prieinama tik nuotoliniu būdu (*online)* pasitelkus informacines, komunikacines ar ryšio technologijas. Pakalbėkime apie skirtumus, privalumus ir trūkumus, lyginant su *gyvai* teikiama psichologinė pagalba. Konsultacijos nuotoliniu būdu,t. y. telefoninio ar internetinio ryšio pagalba nėra naujas reiškinys. Lietuvoje naudojant įvairias programas ar platformas, telefonu ar el. paštu, konsultavimas vyksta tikrai jau ne vienerius metus. Kokie yra tokio pobūdžio pagalbos privalumai? Konsultacijos nuotoliniu būdu yra gana lengvai prieinamas pagalbos būdas, o kai kada ir vienintelis būdas gauti psichologinę pagalbą pvz. gyvenant emigracijoje arba karantino metu. Todėl vienareikšmiškai galima sakyti, kad tokio pobūdžio pagalba yra geriau negu jokios pagalbos. Žmonės dabar, o ypač jaunimas, yra įpratę kaip komunikacijos priemonę naudoti įvairias medijas, t. y. priemones, kurios turi technologinę prigimtį ir joms reikalingi tam tikri prietaisai, įrenginiai (pvz. kompiuteris, internetas ir pan.). Konsultuojantis nuotoliniu būdu nereikia gaišti laiko kelionei į kabinetą arba nuomoti specialių patalpų. Kai kurie žmonės vis dar išgyvena stigmą, tam tikrą gėdą dėl to, kad jiems reikia profesionalios psichologinės pagalbos. Konsultuojantis nuotoliniu būdu to galima išvengti: kadangi nereikia eiti į kabinetą, niekas nemato pagalbos gavėjo. Už tai, kad konsultacija *online* įvyktų yra atsakingi abu, psichologas ir klientas, neretai tai skatina aktyvesnį klientų įsitraukimą į konsultavimosi procesą. Tačiau konsultacija nuotoliniu būdu nėra tapati įprastai psichologinei konsultacijai, o juo labiau psichoterapijai. Yra tam tikrų trūkumų ir sunkumų. Iki šiol nėra aiškios paradigmos kaip tai turi vykti. Nuomonės apie jos efektyvumą taip pat išsiskiria. Galime remtis tik konsultuojančių psichologų ir klientų atsiliepimais apie šį procesą, kurie nurodo, kad tokio pobūdžio pagalba yra daugiau ar mažiau efektyvi. Kita vertus ir konsultuojant *gyvai* konsultacijų efektyvumas skiriasi ir tai priklauso nuo daugelio veiksnių, pvz. kliento motyvacijos pokyčiams. Jeigu psichologinis konsultavimas *gyvai* vyksta tam tikroje neutralioje erdvėje, pvz. psichologo kabinete, įjungdami kamerą, mes tarsi peržengiame kito žmogaus asmeninę erdvę. Todėl pirmiausiai nuo ko pradedame, tai nuo konsultavimosi vietos pasirinkimo ir įrengimo. Konsultuojantis *gyvai*, santykyje yra tik du žmonės. Konsultuojant *online* įsiterpia trečias – tai yra įrenginys, kurio dėka šis santykis tampa įmanomu. Ir įrenginio dalyvavimas santykyje neišvengiamai daro jam įtaką įvairiais būdais. Konfidencialumo ir saugumo užtikrinimas tampa tikru iššūkiu, nes nėra absoliučiai saugios prieigos internetu. Daugelis psichologų renkasi konsultavimą *Skype* pagalba, dėl paprasto naudojimosi ir bent jau deklaruojamo ryšio saugumo užtikrinimo. Jeigu įprastai saugumo ir konfidencialumo užtikrinimas yra labiau psichologo rūpestis, tai konsultuojant nuotoliniu būdu už saugų ryšį ir konfidencialumo išlaikymą atsakingi tampa abu: ir psichologas, ir klientas. Įtaką konsultacijos procesui ir kokybei gali daryti internetinio ryšio trukdžiai, naudojamų įrenginių vaizdo ir garso kokybė, privatumo neužtikrinimas, kai kiti asmenys arba gyvūnai įsiterpia į konsultavimosi procesą (ypač šiuo metu, kai karantine yra visa šeima drauge). Taip pat tokio pobūdžio psichologinis konsultavimas tinka ne visiems klientams. Daugiau sunkumų kyla konsultuojant vaikus, nei suaugusius. Nuotoliniu būdu psichologinė pagalba teikiama tik vaikams, kurių gebėjimas komunikuoti kalba yra gerai išlavėjęs. Konsultavimo *online* paslaugos tinkamumą psichologas įvertina atsižvelgiant į konkretų klientą ir jo poreikius. Taigi, jeigu jūs manote, kad jums ar jūsų artimam žmogui reikalinga profesionali psichologinė pagalbą, nedvejodami kreipkitės. Klaipėdos r. pedagoginės psichologinės tarnybos psichologai teikia nemokamą psichologinę pagalbą nuotoliniu būdu Klaipėdos rajono ugdymo įstaigas lankantiems vaikams, tėvams/globėjams, pedagogams ir tėvams. Būtina išankstinė registracija. Daugiau informacijos rasite [www.klrppt.lt](http://www.klrppt.lt)

Parengė Klaipėdos r. PPT psichologė – psichoterapeutė Sonata Zumbrickienė