Психологические науки

УДК 159.99
DOI:10.24412/2303-9744-2021-1-46-55

ИЗ ОПЫТА ОФФЛАЙН- И ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ И ТЕРАПИИ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДОСТУПНОЙ САМОПОМОЩИ ПРИ КОВИДЕ И ВОССТАНОВЛЕНИИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЁННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

А.В. Мантикова
ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова» (Абакан, республика Хакасия, Россия); Абаканский филиал Красноярского Центра кинезиологии и психологии «Единство» (Абакан, Россия); ORCID: 0000-0002-6429-228X

М.В. Сураева
Абаканский филиал Красноярского Центра кинезиологии и психологии «Единство» (Абакан)

Аннотация. В статье обобщается опыт работы по оффлайн- и онлайн-консультирования и терапии в период пандемии. В частности, практикующих психологов и и кинезиологов.

Ключевые слова: пандемия, практическая психология, консультирование, кинезиология

UDC 159.99
DOI:10.24412/2303-9744-2021-1-46-55

FROM THE EXPERIENCE OF OFFLINE AND ONLINE COUNSELING AND THERAPY DURING A PANDEMIC. RECOMMENDATIONS FOR AFFORDABLE SELF-CARE FOR COVID AND RECOVERY FROM A PREVIOUS ILLNESS

A.V. Mantikova
Katanov's Khakass State University (Abakan, Russia); Abakan branch of the Krasnoyarsk Center of Kinesiology and Psychology "Unity" (Abakan); ORCID: 0000-0002-6429-228X

M.V. Suraeva
Abakan branch of the Krasnoyarsk Center of Kinesiology and Psychology "Unity" (Abakan)

Abstract. The article summarizes the experience of working on offline and online counseling and therapy during a pandemic. In particular, practicing psychologists and kinesiologists.

Keywords: pandemic, practical psychology, counseling, kinesiology

На сегодняшний день самой обсуждаемой и наиболее значимой темой для всего человечества является пандемия COVID-19. Миновал год с момента начала пандемии нового коронавируса, изменивший уклад и качество жизни большинства людей [2; 3; 5]. Какие итоги можно подвести о том, с чем мы столкнулись и чему научились, проанализируем через нашу практику и особенности запросов клиентов в данный период.

Пандемия привнесла свои правила в размеренную жизнь многих людей. Большинство из них были на 100% уверены, что «уж нас-то точно эта болезнь обойдёт стороной». Не обошла. Людям, перенесшим заболевание, пришлось испытать на себе, что такое COVID-19, пройти проверку на

прочность, проверку на веру в себя, в свои возможности, в свои силы, и исследовать уровень «запаса прочности». Извлечь опыт, сделать выводы. Оба автора тоже успели переболеть, и исследовать ситуацию «внутри и вне помойного ведра».

Первый очевидный вывод, это явное смещение краткосрочного психологического консультирования, психотерапии и даже телесной практики, в том числе, кинезиологической, в формат онлайна. Проживая не в густонаселённом регионе, где люди предпочитают получать услуги психолога «глаза в глаза», это смещение произошло, в основном, из-за клиентов других регионов, как правило, из крупных городов: Москва, Пермь, Екатеринбург, Новосибирск и т.д. В нашей практике до пандемии значительно преобладала очная работа перед онлайн, соотношение 75% к 25%, но с марта прошлого года соотношение изменилось до 40% оффлайн к 60% онлайн. Сейчас, при значительном ослаблении мер и возможности прямого контакта со специалистом, часть клиентов, имеющие физическую возможность возобновить работу со специалистом, остались в формате онлайн-терапии и консультирования. Эта, примерно четверть клиентов региона и даже нашего города, увидела преимущества онлайн-работы с психологом, которые раньше не имели для них ценности. Среди плюсов онлайн-формата они отмечают повышение уровня комфорта жизни, связанный с экономией временного ресурса (не нужно тратить время на дорогу, которое иногда, суммарно, больше чем сеанс терапии или консультация), выбор более удобного времени для проведения сессии (утро или поздний вечер, недоступные для очной работы), а также снижение уровня стресса, например, связанного с опозданием на приём из-за долгого поиска парковочного места в центре города. Однако, рано говорить, являются ли эти преимущества явными и долгосрочными, возможно также, что это вовсе не преимущества, а механизм компенсации, который включился вынужденно во время ограничений, и продолжает действовать по инерции.

В то же время, часть клиентов, имеющих физическую возможность возобновить очное сотрудничество с психологом, вернулись в оффлайн с выраженным облегчением, говоря, что живое общение для них само по себе уже терапевтично, и они сравнили с работой в онлайн-формате с тем же специалистом, и видят для себя больший эффект именно от

непосредственного взаимодействия. Это, не говоря о работе в формате кинезиологии, где при переходе в виртуальное пространство, теряется, либо упрощается часть техник. Часть из них вообще недоступна для онлайна, так как требует непосредственного контакта кинезиолога с телом клиента.

Несмотря на все ограничения работы в онлайн-формате, психологи, психотерапевты и кинезиологи приняли вызов времени, и адаптировали свою работу к интернет-среде, как могли, для того, чтобы максимально эффективно оказывать психологическое сопровождение в этот непростой, новый для всех период.

Значительное количество новых обращений с конца марта 2020 связаны с текущей ситуацией распространения коронавирусной инфекции, потому как она отличается неопределенностью и вызывает хронический стресс. Поэтому «топ» актуальных обращений в данное время, в основном, эпизоды панических атак. Причем как дебюты, так и увеличение их частоты у тех людей, кто уже с ними сталкивался. Это и повышение уровня тревожности, в целом, неспособность отвлечься от происходящего и плодотворно проводить высвободившееся время, а также бессонница и другие психосоматические проблемы, прямо или косвенно связанные с текущей ситуацией [6].

В первую волну пандемии, особенно, с марта по май 2020, увеличилось число запросов по работе с высоким уровнем тревожности в ситуации неопределённости и паническими атаками, примерно на 35% от допандемийного этапа работы.

Также, с переходом на удалённую работу и обучение, увеличилось число запросов по работе с семейной системой, как в супружеской, так и детско-родительской подсистеме. Суммарно, за год, возросло на 20% число пар, пришедших в семейную терапию в данный период. Частотный запрос от родителей был о том, как организовать ребёнка на онлайн-обучение, большинство семей оказались не готовы к нему не столько технически, сколько морально. Всплыли проблемы самоорганизации и дисциплины, прав и свобод ребёнка по отношению к семье и к образовательному учреждению.

Ситуация утрировалась в социальных сетях, и авторы давали комментарии для ТВ и других СМИ, чтобы снизить напряжение. Например, корреспондент ресурса «Пульс Хакасии» интересовалась, действительно ли у

семейных психологов выросло количество предразводных и других антикризисных консультаций, а также медиация в супружеских конфликтах, и просила дать читателям рекомендации, как снижать конфликтогенность в семье, когда все дома, на «удалёнке» [1; 4; 6; 7].

По поводу нашумевших фейковых новостей о взлетевшем количестве разводов и ссор партнёров, у нас, как семейных психологов, работающих с парами и детско-родительскими взаимоотношениями, всё, практически, без изменений. В нашей практике не наблюдается явной концентрации данных проблем. Новая для всех ситуация, действительно, может быть диагностической, своеобразной экспресс-проверкой взаимоотношений, но только для тех, кто и без самоизоляции абстрагировался от своих близких. Форм эскапизма, то есть бегства от реальности, бесконечное множество: начиная от социально приемлемых, к примеру, трудоголизма, до разрушающих тело, психику и отношения – наркомании, алкоголизма и прочих «измов». И таким людям сейчас особенно трудно. Когда паттерны своей зависимости невозможно удовлетворить из-за изменения условий жизнедеятельности, то человека ждёт настоящая «ломка». Пусть речь идет даже о взаимоотношениях с близкими, от которых ему долгое время удавалось «сливаться» в какую-то свою зависимость. Теперь всё, как на ладони, поэтому самоизоляция – своего рода «психологическая чистка», как самого себя, так и отношений. Возможно, какие-то взаимоотношения, и даже семьи, реально распадутся в результате данного процесса. Это естественный ход событий, а самоизоляция только концентрирует и ускоряет его [6].

Летом 2020, когда роскошью стало даже проведение отпуска на даче, большинство клиентов не ушли «в отпуск от терапии», а продолжили непрерывное сотрудничество с психологом.

Вообще, какой вид помощи может быть непрерывным, не зависящим от наших технических, вообще, материальных, возможностей? Корректная самопомощь. Акцентируем внимание на самопомощи, которая доступна любому: «Живём, как дышим».

Как помочь себе в кризисной ситуации? Ведь тяжёлая форма болезни, любой болезни – это тоже кризис. Кризис здоровья. Как быстро прийти в норму, восстановиться, когда с экранов телевизоров, по

радиоканалам идёт поток негативной, разрушающей информации. Когда муссируется проблема, нагнетается страх и ужас, когда хочется от всего этого спрятаться, убежать. А куда можно спрятаться в информационном поле жизни? Надо находить силы, резервы, возможности… в самом себе. Ковид – эта тема, на которой уже идёт зарабатывание денег, привлекается внимание.

И всё же. Как помочь самому себе в восстановлении здоровья? Помочь максимально быстро, качественно и результативно.

Конечно же, один из главных способов самопомощи – дыхание. Дыхательная гимнастика. Подойдёт любая: дыхание по методу Бутейко, дыхание по Стрельниковой, дыхательные практики йогов, гимнастика у-син. Главное, чтобы дыхание было активным. Чтобы лёгкие максимально заполнялись воздухом. Чтобы фазы вдоха и выдоха контролировались.

Задача: «заставить» лёгкие активно двигаться, проработать лёгкие. Один из основных моментов активизации лёгких – внимание сконцентрировать на выдохе. Здесь подразумевается, что вдох выполняется рефлекторно.

Можно также применить, в порядке помощи, визуализацию. Представить лёгкие, как они работают. И, выполняя дыхательные упражнения, «увидеть» как лёгкие наполняются воздухом во время вдоха, и как воздух полностью выходит из лёгких во время выдоха, как бы сжимая лёгочную ткань.

Дыхательные упражнения имеют положительный эффект не только на отдельные органы (лёгкие), но и на весь организм в целом: улучшается концентрация, повышается ясность ума, поднимается настроение. Такой эффект возможно достичь при сосредоточении на своём состоянии во время выполнения упражнений. Очень важно направить и удержать внимание только на себе, работать с собой. Всё тело должно быть в движении. Нужно концентрироваться на выполнении упражнения, не думать больше ни о чём: ни о том, что происходит внутри нас; ни о том, что происходит на улице.

Если выполняются упражнения с добавлением визуализации, то представить здоровым можно не только свои лёгкие (как фактор выздоровления после ковида), но и весь свой организм. Нельзя быть немного здоровым, так же как и нельзя восстановить отдельно какой-либо орган, без влияния на всё тело, на все системы организма. Целостная работа,

холистический подход к здоровью – один из постулатов кинезиологии. Тогда как визуализация – достаточно распространённый приём в работе психологов.

Таким образом, соединение психологических и кинезиологических приёмов и подходов в оказании помощи себе является очень эффективным, и может применяться самостоятельно.

Достаточно обучить клиента определённому комплексу упражнений.

Желательно добавить физические упражнения, усиливающие кровообращение в организме, за счёт увеличения оксигенации крови (парциальное давление кислорода), что можно легко проверить пульсоксиметром «до» и «после» выполнения упражнений. Увеличение концентрации кислорода улучшает жизненный тонус человека, и, как следствие, ведёт к повышению умственных и физических сил.

Всё вместе способствует более быстрому и эффективному выздоровлению.

В заключение, акцентируем внимание на том, как не поддаться панике, побороть страх и держать себя в руках во время массовой эпидемии.

Не поддаться панике может помочь «разтождествление» себя с толпой. Примите решение: вы как все, или выбираете индивидуальную траекторию действий в ситуации неопределённости. Люди, которые являются для нас референтными, то есть к чьему мнению в работе (учёбе) мы прислушиваемся, имеющие высокий социальный статус, точно так же, как и вся остальная «безликая масса», могут быть источниками или ретрансляторами дезинформации, поэтому не выключайте критическое мышление ни на минуту, оперируя злободневной информацией. Мы не раз были свидетелями, как авторитетные люди ретранслировали ересь «на голубом глазу», и мы знаем, о чем говорим, поверьте нашему опыту. Поверили? И зря! Вот вы и попались в ловушку «авторитетного мнения». Это был пример для вас – его величество «критическое мышление». Только его сохранение в любой стрессовой, форс-мажорной ситуации, может нас спасти от глупых ошибок, цена которых может быть слишком большой. Чувствуете, что у вас «затык» с этим самым критическим мышлением? Тогда тренируйте, развивайте его прямо сейчас, вот вам и повод для развития, самосовершенствования и структурирования времени. Купите книгу-тренажёр

или онлайн-курс по развитию критического мышления, а потом обучите этому своего ребёнка, друга, коллегу, тогда станете ассом. Ведь мы усваиваем максимум из того, чему обучаем других [6].

Литература:

1. Как «подружиться» со стрессом: советы психолога из Хакасии. URL: https://pulse19.ru/60614-kak-podruzhitsja-so-stressom-sovety-psihologa-iz-hakasii/ (дата обращения: 25.03.2021).

2. *Козлова Л.В., Кострыгин А.А*. Стресс, вызванный угрозой заражения коронавирусом, и преобладающие копинг-стратегии у молодежи // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2020. № 4. С. 33-48.

3. *Красножен С.А*. Пандемия как новая реальность // "Ёшлар таълим-тарбияси жараёнида психологик етукликни шакллан тириш ва ривожлантиришнинг илмий-амалий асослари" мазвусидаги республика илмий-амалий анжуман материаллари тўплами. Тошкент: ТДПУ, 2020. Б. 138-140. [«Формирование психологической зрелости в процессе воспитания и обучения молодежи научно-практические основы становления и развития». Сборник материалов республиканской научно-практической конференции. Ташкент: ТГПУ, 2020. С. 138-140].

4. Рекомендации психолога: как говорить с детьми о коронавирусе и сохранить отношения с близкими. URL: https://pulse19.ru/46938-rekomendacii-psihologa-kak-govorit-s-detmi-o-koronaviruse-i-sohranit-otnoshenija-s-blizkimi/

5. *Слюсарев В.В., Хусяинов Т.М*. Трансформация социальных структур посткоронавирусного мира // Человек. 2020. Т. 31. № 6. С. 113-128.

6. Советы психолога во время пандемии: занимайтесь спортом, не поддавайтесь панике, инвестируйте в себя! URL: https://pulse19.ru/46974-sovety-psihologa-vo-vremja-pandemii-zanimajtes-sportom-ne-poddavajtes-panike-investirujte-v-sebja/

7. Советы психолога из Хакасии: как без стресса вернуться к привычному образу жизни после самоизоляции. URL: https://pulse19.ru/56164-sovety-psihologa-iz-hakasii-kak-bez-stressa-vernutsja-k-privychnomu-obrazu-zhizni-posle-samoizoljacii/

References:

1. Kak «podruzhit'sja» so stressom: sovety psihologa iz Hakasii. URL: https://pulse19.ru/60614-kak-podruzhitsja-so-stressom-sovety-psihologa-iz-hakasii/ (data obrashhenija: 25.03.2021).

2. *Kozlova L.V., Kostrigin A.A*. Stress, vyzvannyj ugrozoj zarazhenija koronavirusom, i preobladajushhie koping-strategii u molodezhi // Vestnik po pedagogike i psihologii Juzhnoj Sibiri. 2020. № 4. Pp. 33-48.

3. *Krasnozhen S.A.* Pandemija kak novaja real'nost' // "Joshlar ta"lim-tarbijasi zharajonida psihologik etuklikni shakllan tirish va rivozhlantirishning ilmij-amalij asoslari" mazvusidagi respublika ilmij-amalij anzhuman materiallari tўplami. Toshkent: TDPU, 2020. B. 138-140. [*Krasnozhen S.A.* Pandemija kak novaja real'nost' // «Formirovanie psihologicheskoj zrelosti v processe vospitanija i obuchenija molodezhi nauchno-prakticheskie osnovy stanovlenija i razvitija». Sbornik materialov respublikanskoj nauchno-prakticheskoj konferencii. Tashkent: TGPU, 2020. Pp. 138-140].

4. Rekomendacii psihologa: kak govorit' s det'mi o koronaviruse i sohranit' otnoshenija s blizkimi. URL: https://pulse19.ru/46938-rekomendacii-psihologa-kak-govorit-s-detmi-o-koronaviruse-i-sohranit-otnoshenija-s-blizkimi/

5. *Sljusarev V.V., Husjainov T.M.* Transformacija social'nyh struktur postkoronavirusnogo mira // Chelovek. 2020. T. 31. № 6. Pp. 113-128.

6. Sovety psihologa vo vremja pandemii: zanimajtes' sportom, ne poddavajtes' panike, investirujte v sebja! URL: https://pulse19.ru/46974-sovety-psihologa-vo-vremja-pandemii-zanimajtes-sportom-ne-poddavajtes-panike-investirujte-v-sebja/

7. Sovety psihologa iz Hakasii: kak bez stressa vernut'sja k privychnomu obrazu zhizni posle samoizoljacii. URL: https://pulse19.ru/56164-sovety-psihologa-iz-hakasii-kak-bez-stressa-vernutsja-k-privychnomu-obrazu-zhizni-posle-samoizoljacii/.

– ● –

Сведения об авторах

Анна Владимировна **Мантикова**, Старший преподаватель афедры психологии и социальной работы Медико-психолого-социального института. ФГБОУ ВО «Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова» г. Абакан, республика Хакасия, Россия. Практикующий психолог и кинезиолог. Абаканский филиал Красноярского Центра кинезиологии и психологии «Единство» (Абакан); e-mail: anetdomanet@mail.ru

Марина Витальевна **Сураева**, практикующий психолог и кинезиолог. Абаканский филиал Красноярского Центра кинезиологии и психологии «Единство» (Абакан); e-mail: mar291061@yandex.ru

– ● –