

Ljudje se ne zavedajo, **KOLIKO PSIJIM ODTEKA**, ko se mučijo v not

Raziskave kažejo, da visok delež ljudi v stiski ne poišče ustrezne psihološke in psihoterapevtske pomoči, saj se srečujejo z različnimi ovirami, npr. strahom pred stigmatizacijo, pomanjkanjem časa, dolgimi čakalnimi vrstami, oddaljenostjo ustreznih ustanov ali nerazumevanjem, kaj psihoterapija sploh je.

Prav tukaj je prednost interneta in online psihoterapije videla Mateja Videčnik, mag. psihologije, partner v podjetju Talk Through, ki upravlja spletno mesto mojpsihoterapevt.si. Online terapija (s pomočjo videoklica) namreč zagotavlja popolno zasebnost. Ker se lahko udeležite terapevtske seanse kar od doma, je strah, da bi na poti k psihoterapevtu srečali poznano osebo, odveč. Zaupnost, h kateri so psihoterapevti zavezani, omogoča, da sami odločate, komu želite razkriti svoje osebne informacije in komu ne. Online psihoterapija je odlična rešitev za tiste, ki ne živijo v mestih, za vse Slovence, ki živijo v tujini, za vse, ki ne vozijo, za invalide, mlade mamice ... ali pa za vse, ki ne želijo terapije izvajati v živo. B. Wagner, A. B. Horn in Maercker (2013) so v svoji raziskavi želeli preveriti učinkovitost online psihoterapije v primerjavi s tradicionalno obliko psihoterapije, kjer sta terapevt in klient v istem prostoru. Ugotovili so, da je pri klientih z depresivnimi simptomi učinkovitost obeh oblik psihoterapije primerljiva. Podobno raziskavo so izvedli Andrews, Davies in Titov (2011), pri čemer jih je zanimala učinkovitost omenjenih oblik psihoterapije pri obravnavi socialne fobije. Tudi oni so potrdili učinkovitost online psihoterapije.

Pri iskanju ustreznega terapevta vam bo v veliko pomoč že to, da vsaj približno veste, kakšna je narava vaše težave. Ste depresivni, doživljate napade panike, si želite izboljšati partnerski odnos, vam je težko ob večjih življenjskih izzivih, kot je ločitev ali smrt bližnje osebe?



Ana Matijević,
psihoanalitična
psihoterapevtka

O online psihoterapiji smo se pogovarjali z **Ano Matijević, psihoanalitično psihoterapevtko**, ki je ena od 12 certificiranih psihoterapevtov, ki deluje na www.mojpsihoterapevt.si.

Kako prek spleta navežete prvi stik s stranko? Je težko zgraditi zaupanje, če ni srečanja v živo?

Ana Matijević: Prek elektronske pošte si izmenjava prvih nekaj besed in poiščeva termin, ki bi obema ustrežal. Nato organiziramo srečanje, ki je poseben trenutek. Spoznava se in skozi srečanja gradiva zaupanje. Postaneva sopotnika v nekem življenjskem obdobju.

Zakaj mislite, da ljudje še vedno ne poiščejo ustrezne psihološke in psihoterapevtske pomoči, ko so v stiski?

Ana Matijević: Ljudje ves čas živijo s svojimi notranjimi konflikti in stiskami,

zato menijo, da tako pač mora biti. Ne zavedajo pa se, koliko psihične energije in volje jim odteka, ko se mučijo v notranjem konfliktu. Vse skupaj je zelo podobno vožnji z ročno zavoro. Ko posamezniki začutijo željo po boljšem izhodu iz težav, potrebujejo strokovne informacije, kam se obrniti, kar jim lahko nudijo zanesljive internetne strani.

Lahko tudi prek interneta na kakšni terapiji začutite posebno stisko, slabo počutje pacienta?

Ana Matijević: V vsakem srečanju s posameznikom, tako osebno ali preko video klica, gradiva poseben zaupljiv odnos. Vživljam se v njegovo življenjsko zgodbo in iz njegove perspektive razumem situacije, ki ga spremljajo.

Vam morda kdaj molk več pove kot govorjenje?

Ana Matijević: Pri svojem delu sem pozorna tako na izrečene besede

HIČNE ENERGIJE IN VOLJE

ranjem konfliktu

kakor tudi na zamolčane. Neredko so zamolčane bližje jedru težav, saj jih je težje izgovoriti. Previdno se jih dotakneva, kadar je za to pravi čas, saj se ničesar ne da prehiteti. Posebej se zanimava tudi za vsakdanje govorne spodrsaljaje, ki nama razgrnejo nove nepričakovane smeri.

Se lahko prek video klica sploh zblížate s pacientom, se ljudje popolnoma odprejo?

Ana Matijević: Delo psihoterapevta je čudovito, saj pred menoj posamezniki opuščajo svoje maske, ki so jih razvili skozi življenje kakor obrambo pred svetom, in oživijo svoj jedrni jaz. V svojih globinah smo si ljudje med seboj najbližji. Zato je popolnoma nepomembno, ali se srečujeva osebno ali prek video klica.

Ali je online psihoterapija učinkovita oziroma pri katerih težavah se je izkazala za najbolj učinkovito?

Ana Matijević: Online psihoterapija premošča razdalje med nami. Za uspešnost psihoterapije so izredno

pomembni redni tedenski termini, ki jih je dosti lažje vzdrževati prek video klica. Učinkovitost psihoterapije je odvisna od motivacije posameznika in zaupljivega odnosa, ki ga ustvariva med srečanji, na to pa sama oblika pogovora nima vpliva.

Bo morda online psihoterapija malce pomagala odstraniti 'strah' pred psihoterapevti oziroma terapijo?

Ana Matijević: Zaradi neurejenega področja v psihoterapiji je pomembno, da je na strani Moj psihoterapevt možno izbirati med psihoterapevti, ki smo ustrezno strokovno usposobljeni in pri svojem delu sledimo etičnemu kodeksu.

Kaj bi vi svetovali ljudem, kdaj naj pridejo na psihoterapijo?

Ana Matijević: Psihoterapija dosega uspešne rezultate, zato ni prav nobene potrebe, da bi se posameznik mučil sam.

V uspešni psihoterapiji se mu odpirajo poti za predelavo stisk in korektivno samouresničitev.

Kdo pa se največ odloča za online psihoterapijo? Je morda tukaj več moških kot žensk?

Ana Matijević: Za online psihoterapijo se ne glede na spol odločajo predvsem tisti, ki si časovno ne morejo privoščiti osebnih obiskov. Pogosto jo uporabljajo posamezniki, ki živijo v tujini in želijo psihoterapijo v maternem jeziku. Koristna je tudi, ko se je nekdo po začetni osebni obravnavi zaradi okoliščin prisiljen preseliti in lahko tako nemoteno nadaljuje psihoterapijo. Tudi mami z malim dojenčkom je prek video klica marsikaj olajšano. Nekaterim pa je preprosto ljubši pogovor iz lastnega fotelja.

Potrebujete pomoč pri izbiri certificiranega psihoterapevta?

Obiščite www.mojpsihoterapevt.si, pokličite na 041 55 82 82 ali pišite na info@mojpsihoterapevt.si