

Pomoc psychologiczna on-line

Udzielanie pomocy psychologicznej poprzez komunikatory internetowe jest równie skuteczną formą udzielania pomocy jak tradycyjne spotkania w gabinecie. Sesje są prowadzone w czasie rzeczywistym, gdzie klient i terapeuta widzą i słyszą się wzajemnie i mogą odbierać werbalne i niewerbalne sygnały komunikacji. Warunkiem zachowania ciągłości spotkania jest sprawnie działające łącze internetowe. Psychoterapia czy konsultacje udzielane za pomocą skype u pewnych osób pozwala na swobodniejsze wypowiadanie się, dzielenie się emocjami czy refleksjami niż ma to miejsce w spotkaniu twarzą w twarz. W takich przypadkach szybciej nawiązuje się relacja z terapeutą niż w kontakcie bezpośrednim co wpływa na skuteczność procesu terapeutycznego. Wszelkie formy udzielania pomocy psychologicznej w formie on-line nie mają mniejszej wartości merytorycznej i wsparciowej niż formy tradycyjne są tylko inne. Będą one skuteczne dla osób, które nie obawiają się korzystania z tych form i są przekonane o ich wartości w procesie pomocowym.

Nie wszystkie osoby mogą korzystać z tej formy pomocy jak również nie wszystkie problemy mogą być w ten sposób prowadzone. Szczególnie dotyczy to tych przypadków, które wymagają równoległej konsultacji i opieki psychiatrycznej. Należą do nich silne depresje, kryzysy, uzależnienia, myśli czy planowanie samobójstwa. Tego rodzaju problemy wymagają bezpośredniej opieki terapeutycznej czy psychiatrycznej w gabinecie.

Pomoc za pośrednictwem skype nie będzie również skuteczna w przypadku osób, które są niechętne do wyrażania swoich emocji na wizji, nie chcą się pokazywać ale mogą korzystać z innych form kontaktu głosowego lub za pośrednictwem chatu lub maila. Kontakt telefoniczny może być bardziej odpężający i bezpieczny, pozwala na równie skuteczne oddziaływanie. Nie koncentrujemy się już tak bardzo na własnym ciele, a skupienie na głosie pomaga w utrzymaniu kontaktu. Również pisanie o swoich trudnościach ma właściwości uwalniające i leczące. Ułatwia porządkowanie i układanie myśli. Takie bezpieczniejsze formy sprzyjają przełamaniu wstydu czy lęku, są dobre na zainicjowanie kontaktu z psychologiem i nabraniu zaufania. Wszystkie formy są proponowane podczas pierwszego kontaktu z poradnią. Wybór formy kontaktu klienta jest dobrowolny i klient może sam zdecydować o formie na jaką jest na dany moment gotowy i w jakiej czuje się komfortowo.

Korzystanie z pomocy on-line daje dużą dostępność terminów i wybór dogodnego czasu na spotkanie. Jest to istotne przy decyzji na dłuższą pracę terapeutyczną gdzie stały, regularny kontakt wpływa na nawiązanie więzi i motywacji do pracy. Motywacja klienta jest ważnym

czynnikiem warunkującym zaangażowanie w terapii a co za tym idzie jej skuteczność. Samo zdecydowanie się na podjęcie terapii poprzez skype może świadczyć o silnej potrzebie i motywacji do pracy nad trudnościami, utrzymaniu regularności i podjęcia odpowiedzialności za swój proces terapeutyczny.

Z pomocy on-line mogą korzystać również osoby, które nie są w kontakcie terapeutycznym a potrzebują konsultacji, porady np. dotyczącej trudności wychowawczych. Podczas pierwszego spotkania terapeuty po rozeznaniu problemu przedstawia możliwości dalszej współpracy np. podjęcie regularnych spotkań. Podczas konsultacji on-line jest możliwe spotkanie równocześnie rodzica z dzieckiem. Ma ono aspekt diagnostyczny, obserwacji zachowania dziecka, nawiązania pierwszego kontaktu, luźnej rozmowy, budowania relacji. Dziecko przebywające w domu zachowuje się inaczej niż w obecności innej osoby w gabinecie, co może stanowić dodatkowe źródło informacji. Dziecko może pokazać np. wytwory swojej pracy lub otrzymać zadania do wykonania co stanowi ważny czynnik motywujący. Należy jednak pamiętać, że główną osobą korzystającą ze wsparcia jest rodzic i spotkania dotyczące analizy trudności wychowawczych rodzica odbywają się bez obecności dziecka.

Podczas udzielania pomocy psychologicznej on-line są zachowane zasady i atmosfera dyskrecji tak samo jak podczas wizyty w gabinecie. Psychologów obowiązuje kodeks etyczny, który zobowiązuje do przestrzegania tajemnicy zawodowej. Szczegółowe założenia są omawiane z klientem podczas spotkania.

Dużym plusem pomocy on-line jest brak poczucia skrępowania czy niepewności choć może się ona pojawić podczas pierwszych spotkań. Klient ma również poczucie komfortu i bezpieczeństwa ,że nie spotka nikogo znajomego jak to może mieć miejsce podczas wizyty w gabinecie. Najważniejsze jest uzyskanie dobrej relacji z terapeutą i nawiązanie nici porozumienia. Wtedy szanse na powodzenie są większe.

Kwestia intymności spotkania jest bardzo indywidualną sprawą. Klient sam decyduje o swoim poziomie poufności i o tym, czy zgadza się na to aby ktoś kto przebywa z nim w domu usłyszał co mówi. Każdy może zadbać o to ze swojego poziomu, czy jest w miejscu dla siebie komfortowym i nikt go nie słyszy, czy posiada słuchawki itp. W przypadku rozmowy rodzica o dziecku z szacunku dla dziecka ważne jest aby dziecko nie przebywało obok rodzica.

Formy pomocy on-line na pewno nie zastąpią bezpośredniego kontaktu. Z powodu mniejszego zasobu wiedzy na temat tych form mogą one budzić nieufność i dystans. W obecnej sytuacji związanej z epidemią jest to forma umożliwiająca utrzymanie kontaktu z terapeutą, zachowanie ciągłości spotkań dla osób korzystających już wcześniej z usług poradni czy podjęcie kontaktu przez osoby nowe. Najważniejsze aby osoba korzystająca z pomocy miała poczucie, że ta forma kontaktu ma sens, służy i wspiera – a wtedy będzie skuteczna. Jak każda forma pracy terapia on-line ma swoje ograniczenia ale ważne, aby dostrzegać też jej możliwości, z których warto skorzystać.