

PSIHOSOCIALNA PODPORA OB KORONAVIRUSU

V času »koronakrize« smo diplomirani psihologi študenti zadnjih letnikov psihologije in magistrirani psihologi organizirali možnost brezplačne psihološke podpore, s katero nadaljujemo tudi v letošnje poletje. Internetno srečanje se izvede po dogovoru in poteka do 45 minut. Prijavite se s pomočjo spletnega obrazca: <https://forms.gle/zs3ZGGCRX1A2wCrT6>. Pogovor je namenjen prvenstveno študentski populaciji, hkrati pa tudi ostalim generacijam, ki so zaradi trenutne situacije zašli v psihološko, socialno, ekonomsko ali drugačno stisko. Pogovor poleg zagotavljanja podpore, varnosti in reorganizacije življenja zagotavlja tudi informacije in preusmeritve na ustrezne vire pomoči. Po oddaji vloge vas bo na e-naslov kontaktiral svetovalec/svetovalka. Skupaj se boste dogovorili za čas in način "spletnega" srečanja. Ob koncu srečanja vas bo svetovalec prosil tudi za izpolnitev kratke anonimne ankete za namene evalvacije in spremljanja kakovosti svetovanja. Nudimo tudi možnost psihološkega posveta v angleščini, zato s pobudo naslavljamo tudi vse Erasmus študente. Prijavijo se lahko preko obrazca v angleškem jeziku: <https://forms.gle/BhVrsHKiTdwXTBgC9>. Poleg nudenja psihološki posvetov naša iniciativa zajema tudi Facebook stran "Psihosocialna podpora ob koronavirusu" in Instagram stran "Psihodezinfekcija" (<https://www.facebook.com/psiho.dezinfekcija/>). Na straneh redno objavljamo prispevke, ki so povezani s posledicami koronavirusa.

Pomembno je tudi vedeti, kaj pomeni (psihološko, psihosocialno) posvetovanje. Nudenje posveta ni psihoterapija. Iniciativa *Psihosocialna podpora ob koronavirusu* se tega jasno zaveda, saj psihoterapija predstavlja aplikacijo psiholoških znanj z namenom pomoči osebam, ki lahko doživljajo tudi kompleksnejše psihološke težave. V veliki meri sorodno, vendar v za nas ključnih lastnostih drugačno, je posvetovanje, ki je namenjeno lažšanju vsakodnevnih zagat, preventivi, izboljšanju življenja, psihološkega in fizičnega zdravja ter si nikakor ne obeta reševanja prej omenjenih kompleksnih težav. Posvetovanje ni nujno zgolj psihološko, čeprav se v našem primeru na to, zaradi naše strokovne usposobljenosti, primarno usmerjamo. Ravno zaradi tega razločevanja imamo v okviru pobude *Psihosocialna podpora ob koronavirusu* jasno vzpostavljene varovalke. Pri prijavi oseb preverimo, s kakšnimi težavami se soočajo. Ker razumemo omejitve lastnih znanj in poznamo načine ter pristope, kako je najboljšo postopati v različnih primerih, osebe, ki kažejo znake resnejših težav, preusmerimo na druge institucije. Posvetovalnica tako sprejema zgolj osebe, pri katerih prihaja do blažjih, vsakodnevnih oblik stisk, pri čemer psihologinje in psihologi brez posebnih specializacij lahko nudimo svojo pomoč. V namen čim večje kakovosti so svetovalci_ke opravile interno izobraževanje, redno se bodo izvajale intervizije in supervizije, po vsakem srečanju bosta tako svetovanec_ka kot svetovalec_ka oddala evalvacijo.

Namen, ki ga ima ta iniciativa, je vsekakor najprej blaženje učinkov izolacije zaradi koronavirusa, vendar opozarja tudi na pomembnost dostopnosti tovrstne pomoči za vse ljudi, ne glede na trenutno krizo. V trenutni situaciji imamo v iniciativi voljo, čas in energijo za delovanje, vendar je potrebno vedeti, da se tovrstne pobude niso začele kot odziv na koronavirusno krizo. Te pobude so obstajale že prej in tekom let je postalo jasno, da niti država niti specifične institucije ne bodo poskrbele, da imamo vsi_e dostop do nujne psihosocialne pomoči. Potreba po psiholoških in drugih oblikah svetovalnic je ogromna, a premiki na bolje so počasni ali celo neobstoječi. Kot študenti_ke psihologije, se na lastni koži zavedamo, kaj pomeni nedostopnost psihološke, psihosocialne in drugih oblik pomoči. Problem nastane zaradi neurejene zakonodaje in premajhne dostopnosti brezplačne psihoterapije oziroma psihološke pomoči v okviru zdravstvenega sistema. Podobno lahko trdimo za brezposelne, prekarce, zaposlene, ranljive skupine ... Resnica je, da si danes psihološko pomoč, večinoma v obliki

psihoterapije, samoplačniško zelo težko privoščijo revnejši, saj gre za drago storitev. In da je zdravstveni sistem, še dodatno v času pandemije, preobremenjen in podhranjen.

Čeprav želimo nuditi individualna svetovanja, je jasno, da gre za skupen problem, ki ga preko lastne prakse naslavljamo po najboljših (strokovnih) močeh. Zaradi strokovnosti, samokritičnosti in preišljenosti v zasnovi projekta je možnost za škodo minimizirana, projekt pa po drugi strani prinaša možnosti za razvoj široke solidarnostne mreže, ki jo pomagamo graditi na področju psihologije.

Projekt podpirajo:



DRUŠTVO PSIHOLOGOV SLOVENIJE
SLOVENIAN PSYCHOLOGISTS' ASSOCIATION



Filozofska fakulteta
ŠTUDENTSKI SVET



ODDELEK ZA PSIHOLOGIJO
FILOZOFSKA FAKULTETA, Univerza v Ljubljani