

Для того чтобы справиться с проблемой до конца, необходима серьёзная работа с психотерапевтом лицом к лицу. Звонок психологу по телефону может лишь поддержать в кризисный момент. **Алексей Пестряков**

# решение проблемы

# 8

## тюменские известия

Суббота, 25 ноября 2023 года, #208 (8179)

# Если мужчинам нужна поддержка

**Телефон психологической поддержки для мужчин 8-800-707-54-15 работает уже больше года. Профессиональные психологи бесплатно и анонимно принимают звонки со всей территории страны.**

**Александра Бучинская**  
Москва — Тюмень



Идея открыть службу для психологической поддержки мужчин появилась у московского психолога и психотерапевта

**Наталии Щанкиной** в разгар пандемии, когда на одной из телефонных линий по коронавирусу она помогала справляться с валом звонков от испуганных и растерянных людей.

— Я заметила, насколько часто звонили мужчины. Они находились уже в состоянии острого кризиса, на пороге отчаяния. Не знали, к кому обратиться с проблемами, — рассказала Наталия Щанкина. — Стало понятно: не хватает именно таких служб поддержки — для мужчин. Как показывают опросы, представители сильного пола если и готовы обратиться к психологам, то только в специализированные учреждения, которые не работают с женщинами и детьми.

Центр психологической поддержки мужчин «Прямой диалог» был зарегистрирован летом 2022 года, а телефон заработал в октябре. Основатели решили, что телефонная линия будет ориентирована на регионы, ведь в столице получить помощь легче.

— Больше половины звонков всё равно приходят от москвичей и петербуржцев. Возможно, они более открытые, — замечает Наталия. — В регионах сильно убеждение, что «мужчины не плачут». Они стремятся пробежать марафон на сломанных ногах, хотя совсем непонятно, каким образом это можно сделать.

Самая частая проблема, с которой обращаются мужчины к психологу, — отношения в паре, измены, разводы... Кроме того, мужчин беспокоит их психическое здоровье: они не знают, как преодолеть депрессию, панические атаки. Иногда обращаются больные алкоголизмом и наркоманией. Психологи поддерживают человека в кризисный момент и дают координаты специализированных служб.

Бывали звонки от мужчин, которые не знали, как правильно поступить в ситуации, когда идёт специальная военная операция. Очень переживали из-за мобилизации.

— Психологи не имеют права давать советы, — подчеркивает



**Телефон психологической поддержки для мужчин 8-800-707-54-15 работает ежедневно с 12 до 16 и с 20 до 22 часов по московскому времени. Бесплатно, анонимно, профессионально. Фото Павла Анущенко.**

Наталия. — Но человеку всегда нужна возможность высказаться. Специалист может взглянуть на ситуацию со стороны, задать вопросы — и это помогает определиться с выбором.

В связи с СВО психологи на прямой линии работают с матерями и женами тех, кто сегодня отстаивает интересы страны на передовой. Центр «Прямой диалог» разрабатывает программу «предпсихологического консультирования» для мужчин, которые уже вернулись из зоны боевых действий.

— Сегодня много говорят о психологической реабилитации ветеранов боевых действий. Однако мужчине — тем более побывавшему на войне — невозможно помочь, если он сам не примет решение, что ему это нужно. Мы предлагаем участникам СВО консультации, на которых они смогут понять, хотят ли работать с психологами дальше, — поясняет Наталия Щанкина.

За год психологи успели отработать 2600 обращений со всех уголков страны. В три раза больше звонков поступило, к сожалению, в часы, когда линия не работала.

— Наши ресурсы пока ограничены. Некоммерческая организация держится за счет пожертвований неравнодушных людей и труда волонтеров, — рассказала Наталия. — За год с линией «Прямой диалог» успели посотрудничать около сотни добровольцев — профессиональных психологов, как мужчин, так и женщин. В данный момент с нами работают три десятка человек. Чтобы соблюдалось законодательство и не наступило профессиональное выгорание, каждый волонтер трудится строго по расписанию — не более 4 часов в неделю. Мы постоянно

организуем для добровольцев вебинары, мастер-классы и встречи с ведущими практикующими психологами для повышения профессионализма.

Центр «Прямой диалог» ведёт работу онлайн в терапевтических группах, куда могут присоединиться жители любого региона страны. Для многих мужчин групповая терапия иногда оказывается эффективней персональных встреч и разговоров с психологами и психотерапевтами. Одна психотерапевтическая группа уже сложилась и стала закрытой. Сегодня центр предлагает присоединиться в группы для мужчин в кризисе, для родственников и близких мужчин в кризисе, в группу дерефлексии. Встречи регулярные и бесплатные. Подробную информацию можно найти на сайте центра психологической поддержки мужчин <https://aktman.ru/>.



**Наталья Костовая, кризисный психолог:**

— Все мужчины, которые приходили ко мне на приём, говорили об отношениях с жёнами. На семейную консультацию их всегда приводили женщины. По собственной инициативе за последние года два обращались пять человек. И то каждый из них признавался: «Жена сказала, что мне нужен психолог». Они приходили, чтобы понять, что с ними не так.

Типичный случай, с которым приходится работать, — изменение в мировоззрении жены, которые влекут возникающие претензии к мужу. Мы с мужчиной стараемся раскрыть его личность, понять, может ли он перестроиться,

какие качества своей личности может раскрыть, чтобы гибко подстроиться к возникшей ситуации.

С женщинами и мужчинами психолог работает по-разному. Если с женщинами можно поработать через чувства, проработать проблемы через арт-терапию, то с мужчинами такой «фокус» не пройдёт. Там вступает в дело логика: рассуждение, анализ. Обязательно занимаюсь психологическим просвещением, то есть всегда подробно объясняю, как действует тот или иной приём. К примеру, почему меняется один человек, когда меняется другой?

На терапевтических занятиях мужчинам удаётся проявить чувства, вскрыть обиды, непрожитое горе. Мужчины плачут. В мужской компании иной раз можно пожаловаться на проблемы. Но поплакать нельзя: это никто не поймёт. В кабинете психолога можно всё.

Мужчины признаются, что выбирают психолога-женщину по внешности. С симпатичной молодой девушкой обычно приходят просто поговорить. Выбирая женщину средних лет, настраиваются работать над собой и что-то менять в жизни. Ко мне всегда приходят люди мыслящие, нацеленные на результат, поэтому с ними работать удобно. Они никогда не обесценят труд психолога и свой собственный.



**Алексей Пестряков, врач-психотерапевт клиники «Нейропрактика»:**

— Как специалист с тридцатилетним стажем, могу подтвердить: психологическая помощь мужчинам нужна. Но они из-за социальных

причин и сложившихся мифов о «сильном поле» не часто обращаются к психологам. Да что там к психологам — даже до врача не могут прийти вовремя. Те, кто приходят к психотерапевту, чаще всего — по рекомендации врачей других специальностей, обычно неврологов или психиатров. Нередки запущенные случаи, связанные с невротическими расстройствами, на почве которых возникают тревога, панические атаки. Встречаются мужчины, которые приходят вместе с женами. Они решают все те же вопросы, как и десятилетия назад: хотят наладить отношения в семье, решить проблемы самореализации.

Для того чтобы справиться с проблемой до конца, необходима серьёзная работа с психотерапевтом лицом к лицу. Звонок психологу по телефону может лишь поддержать в кризисный момент.

В 1990-е годы у меня был большой опыт работы на круглосуточном телефоне доверия на базе психоневрологического диспансера. Мужчины звонили преимущественно в ночное время. Когда уходит дневная суета, людей, находящихся в сложных обстоятельствах, начинают обуревать суицидальные мысли, вопросы о смысле жизни. Очень нужен хороший специалист, профессионал высокого класса, который сможет выслушать и вовремя протянуть руку помощи. Сегодня подобный круглосуточный телефон продолжает работу на базе областной психиатрической больницы: **8-800-220-8000.**



**Светлана Конева, кризисный психолог, основатель службы консультирования женщин в ситуации репродуктивного выбора в Тюменской области:**

— Работаю много лет с женщинами, которые собираются прервать беременность, всегда стараюсь пообщаться с их мужьями. И нередко это удаётся сделать. Беседу с матерью и отцом ребёнка по отдельности. Мужчина достоин уважения. От мнения мужа в семье зависит многое.

В этой деликатной сфере надо уметь работать. Моя задача главным образом просветительская: рассказать мужчине об ущербе, который нанесёт аборт физическому и психическому здоровью женщины, о возможных необратимых последствиях. Мужчины более закрытые. Если контакт удаётся наладить, то человек раскрывается: проговаривает личные проблемы, страхи. Конечно, стараюсь оказать психологическую помощь. Было бы правильно, если бы появилась юридическая возможность записывать на полноценную доабортную консультацию не только женщин, но и мужчин.

Мужчина наравне с женщиной несёт ответственность за принятое решение. Если он поддерживает отказ от рождения ребёнка, то часто переживает потом ничуть не меньше, чем его жена. Живёт с этой болью — и опять же нуждается в помощи психолога и психотерапевта.