

**Отделение экстренной
психологической помощи
и экстренного реагирования**

С развитием информационных технологий популярными и востребованными становятся дистанционные сессии с психологом.

Для многих людей это возможность получить помощь и поддержку специалиста в удобное время и комфортном месте.



(8-30-233)-3-14-45,
(8-30-233)-3-19-63



topaz_08@mail.ru



Социальные сети:



г. Борзя,
ул. Богдана Хмельницкого, 3.

**Будем рады видеть Вас
у нас!**

Государственное автономное учреждение
социального обслуживания
«Шерловогорский реабилитационный центр «То-
паз» Забайкальского края



Отделение экстренной пси-
хологической
помощи и экстренного реа-
гирования

**ОНЛАЙН
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**



г. Борзя

Что такое дистанционное консультирование?

Дистанционное психологическое консультирование — это процесс предоставления психологической помощи и поддержки через различные формы связи на расстоянии. Вместо того чтобы встречаться со специалистом лично в его кабинете, клиент общается с психологом благодаря техническим средствам: по телефону, через видеозвонки, текстовые сообщения в мессенджерах или даже с помощью электронной почты.



Как и на очной встрече, во время онлайн-сессии клиенты могут обсуждать свои эмоциональные проблемы, переживания, отношения, стресс, тревогу и другие темы, требующие психологической поддержки. А психологи, в свою очередь, предлагают поддержку, слушают и задают вопросы, помогая пациентам разобраться в своих проблемах, научиться справляться с ними и восстанавливать эмоциональное благополучие.



Как можно получить дистанционную консультацию?

Назовем современные средства, необходимые для организации и проведения дистанционных сессий:

✓ Мессенджеры и приложения для видеоконференций

позволяют установить видеосвязь. Обычно участники договариваются о времени сессии и обмениваются ссылкой на встречу для подключения в режиме конференции.

✓ Телефонные звонки, электронная почта и чат

обычно используются, если у одного или обоих участников нет доступа к видеосвязи или для них предпочтительнее общение по телефону или в текстом в диалоговом окне.



В чём преимущества дистанционного психологического консультирования?

Доступность.

Возможность получать помощь независимо от места проживания.

Удобство.

Гибкость в выборе времени и места проведения сессии. Клиент и психолог могут выбрать наиболее удобное для них время и место встречи.

Преодоление барьеров.

страхов, связанных с социальным взаимодействием, или предубеждений, связанных с получением психологической помощи. Клиенты с такими особенностями могут чувствовать себя комфортнее и увереннее, общаясь с психологом на расстоянии.

Широкий выбор специалистов и экспертов.

Клиенты могут общаться с психологами, находящимися в других городах и странах, что позволяет выбрать наиболее подходящего психолога для своей ситуации.

Конфиденциальность.

Клиенты могут чувствовать себя более комфортно, обсуждая личные проблемы и эмоции удалённо, если они беспокоятся о сохранении конфиденциальности и анонимности.