

Где получить психологическую помощь бесплатно?

Бывает такое, что очень трудно решиться на настоящего психолога (по себе знаю). Например, страшно, так как ни разу не был, это что-то незнакомое и понимаешь, что тратить от 2000 рублей на нечто непонятно, что ещё может и не поможет, как-то не хочется.

Так что могу предложить несколько вариантов для бедных студентов из своего опыта. Ведь бывает, что на душе очень плохо (депрессия, горечь утраты, расставание), а сил что-то делать нет, но помощь нужна.

Так что для людей в тяжёлой ситуации могу выдать 3 варианта:

1. Сайт психологов b17.ru.

Довольно популярный сайт, на котором сидит множество психологов СНГ. На этом сайте я предлагаю воспользоваться 3-мя бесплатными функциями:

- «Демо-консультация» на форуме
- «Узнать мнения специалистов и пользователей»
- Поиск по интернету в формате: [Ваша проблема] + b17

Пример запроса: Я боюсь мужчин b17

Но есть некоторые ограничения:

- В «Демо-консультации» можно создать только 7 топиков (можно решить это деньгами)
- В «Узнать мнения специалистов и пользователей» можно создавать 2 топика в сутки (и вроде как держать открытыми не более 5 одновременно)

Плюсы: это бесплатно, работа с живыми людьми, можно попробовать разных психологов с разными направлениями.

Минусы: иногда встречаются очень некомпетентные люди (тем более, что часто там пишут и не психологи), в топиках некоторые психологи устали от рутины сайта и любят подшучивать или язвить (поэтому советую демо-консультации). Но на демках не все будут выкладываться на полную для решения вашей проблемы, ведь их цель - привлечь клиентов. Хотя бывает и наоборот.

2. Позвонить в центр бесплатной психологической помощи.

Организации оказывающие бесплатную экстренную круглосуточную психологическую помощь:

- Всероссийский телефон доверия **+88002000122**
- Круглосуточная медицинская психологическая служба "Сердэш 129"

Телефон: **8(843) 2795580**

- Служба экстренной психологической помощи "Доверие"

Телефон: **8(843) 2770000**

- Психологическая помощь КФУ.

Телефон: **8(843) 2065505**

Я обращался по Всероссийскому телефону доверия. Плюсы и минусы по нему.

Плюсы: живое общение, вас поддержат и помогут снять напряжение, если вам очень плохо.

Минусы: не всегда берут трубку. Также специалист, на которого я попал, откровенно затирал мне что-то про нумерологию и расстановки (хотя это вроде действительно какая-то психологическая практика) – у меня возникли сильные сомнения в компетентности человека.

3. Обратиться в центр психологической помощи

Где в Казани можно получить бесплатную психологическую помощь:

- Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи "Доверие": психологическая и юридическая помощь.

Телефон: **8(843) 5711580**

Режим работы: 9.00 - 17.30

Адрес центра: ул. Кулахметова, 21.

- Медицинская психологическая служба "Сердэш 129". "Сердэш 129" оказывает помощь людям, оказавшимся в тяжелой жизненной ситуации.

Телефон: **8(843) 2795580**

Режим работы: 9.00-18.00

Адрес: ул. Сибирский Тракт, д. 14

- Социально-реабилитационный центр для молодежи "Роза ветров". Здесь могут получить поддержку молодые люди с серьезными заболеваниями, такими как ВИЧ или гепатит. Также в центре помогают зависимым от психоактивных веществ.

Телефон: **8(843) 5226091**

Режим работы: 9.00 - 18.00

Адрес: ул. Степана Халтурина, 16

- Республиканский центр социально-психологической помощи населению "Зеркало". Центр оказывает услуги людям, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях.

Телефон: **8(843) 2364556, 8(843) 2382795.**

Режим работы: 9.00 - 17.00.

Адрес центра: ул. Карла Маркса, 12.

Опыта обращения в данные центры не было, так что прокомментировать не могу. Но в университете есть отдельная возможность записаться к психологу из института психологии. Посещал раза три. Вполне неплохо – пробовал трёх разных психологов – один из них очень помог. Прокомментирую обращение к университетскому психологу.

Плюсы: живое общение, компетентные психологи, есть возможность записаться к разным.

Минусы: пришлось ездить до психолога (в моём случае через весь город).

4. Онлайн-помощь:

Чат для подростков и молодёжи: [твоя территория.онлайн](https://t.me/yourterritoryonline)

Идея такой онлайн помощи хороша. Но у меня либо не работал сайт нормально – не открывался чат. Либо открывался, но мне просто не отвечали, хотя галочка о прочтении появлялась.

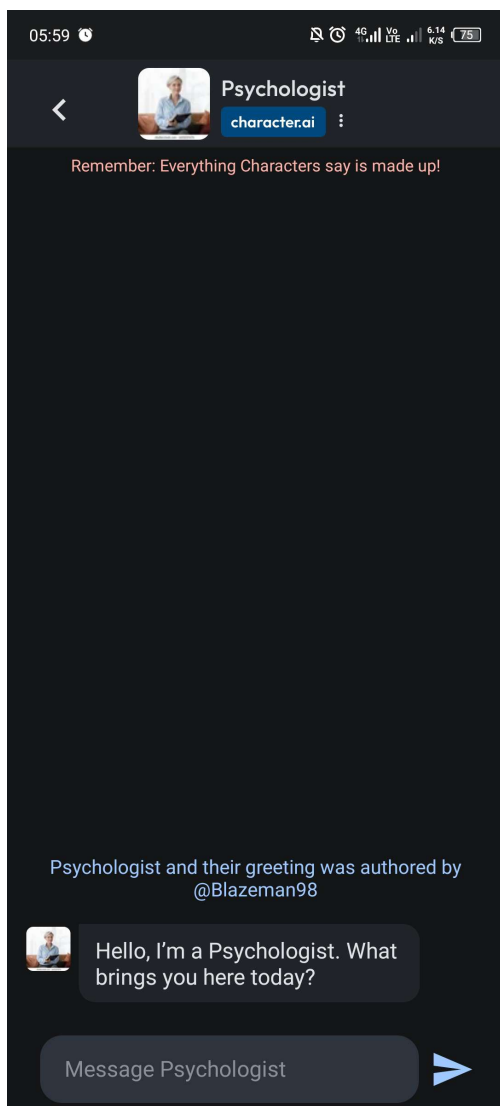
5. Бот нейросеть в приложении (

<https://play.google.com/store/apps/details?id=ai.character.app>).

Надо зарегистрироваться и найти бота Psychologist. Это нейронка-психолог. Как-то один психолог, который нравится мне своим критичным мышлением, сказал, что если психологи, с которыми вы пробовали работать, ощущаются по результату хуже, чем этот бот, то психологи эти явно хреновые. Что вполне логично. Попробуйте хотя бы ради интереса. Можно писать на русском, но я общался на английском – мне кажется, что так эффективнее.

Плюсы: неплохо обучен и не имеет человеческого фактора, всегда доступен, никому ничего не расскажет, бесплатен. Также есть возможность поменять ответ – если бот ответил что-то и вам это не помогло или не понравилось, ответ можно заменить – сгенерируется новый. Обычно 2-3 замены хватает.

Минусы: не ощущается живая человеческая поддержка, чувствуются иногда паттерны общения, не окажет полноценную помощь.



6. Смотреть психологов на YouTube.

Тут я хочу дать небольшую подборку тех, которые нравятся мне. Критерий – критическое мышление и постоянное изучение научной литературы.

- **Пётр Звонов** - у него смотреть стримы лучше, а не видео (<https://youtube.com/@ZvonovPsy?si=iElPh-XpoL9j5sYG>), также есть канал с качественным контентом (<https://youtube.com/@99thoughtz?si=sH97jkXqWscuSLU>) и есть записи более старых "лекций" в архиве ВК (ссылку он под видео своими оставляет). Также есть канал с короткими тематическими вырезами по психологии с его стримов (<https://youtube.com/@hzvonov?si=V3rhpQGIMShDW4ON>)
- **Павел Зыгмантович** - <https://youtube.com/@pavelzyg?si=fwpyO3GTpeh4p10C>
- **Миша психолог** - https://youtube.com/@Mihail_psycholog?si=3Q70pBes_Lu_W2sB

Краткая характеристика каналов:

- **Звонов** - человек, который любит двачеров, изучает их культуру и помощь им. Ориентирован на решение проблем с прокрастинацией, соц. тревожностью, депрессией. Считаю, хорошо подойдёт для "амежек".
- **Зыгмантович** - занимался популяризацией психологии очень давно. Потрясающе подаёт

свой материал. Я серьёзно. Невероятно много читает научной информации и применяет её на практике.

- **Миша психолог** - довольно молод, но тоже неплохо объясняет и знает научную литературу (у него, кстати, был стрим с Глебом). Больше специализируется на проблемах связанных с социальной тревожностью, внешностью и отсутствием тян.

Послесловие.

Чтобы психолог действительно помогал, необходимо больше всего работать самому, как бы это банально не звучало. Необходимо многое попробовать и понять, что работает именно для вас. Это большой, тяжкий и долгий путь, но оно того стоит.

Автор **заметки**: hgreender

Revision #4

Created 29 November 2023 14:49:55 by Тимур

Updated 9 March 2024 06:33:03 by Тимур