

дитель, где ты самый крутой», – поясняет психолог.

Отсюда вытекает один важный нюанс, который следует учитывать родителям, если они видят, что увлечение ребенка игрой стало чрезмерным, и решают бороться с этим путем введения ограничений.

«Ограничения имеют смысл только в том случае, если у родителей есть возможность контроля, – предупреждает Ольга Васильева. – В противном случае ребенок начинает хитрить, обманывать. В результате у него формируется образ себя как плохого, а с этим ему трудно жить, и он ищет способ почувствовать себя лучше – с помощью победы в игре. И получается такой патологический круг подкрепления нежелательного поведения. Поэтому если запреты – то только с обязательным контролем. Не можете контролировать – не запрещайте».

По словам психолога, крайне важен личный пример. «Если родитель сам сидит и всю ночь „режет“ в какую-нибудь игру, наверное, не очень эффективно объяснять ребенку, что это плохо. Или семья села за стол и все с телефонами», – объясняет Васильева. И добавляет, что чем больше у семьи возможностей для совместного интересного времяпрепровождения, тем меньше у ребенка желания сбежать в виртуальный мир.

Комплексная профилактика

Что касается профессиональной помощи, каких-то специальных программ, направленных конкретно на борьбу с игровой зависимостью несовершеннолетних, по словам Васильевой, в Эстонии нет.

«Некоторые школьные психологи пытаются что-то делать в этом направлении, но это обычно не систематизировано. А здесь нужна система, потому что, если речь идет о подростках, важно, чтобы у них была возможность групповой работы», – отмечает психолог.

В то же время Пилле-Рийн Индермитте, член правления Центра консультирования по вопросам игровой зависимости и клинический психолог-психотерапевт, на вопрос, есть ли в Эстонии отдельные программы по борьбе с игровой зависимостью среди несовершеннолетних, отвечает: «Нет, и в этом, вероятно, нет необходимости».

По ее словам, проблемное игровое поведение относится к сфере душевного здоровья, поэтому в плане вмешательства в ситуацию пер-

вым выбором является психотерапия. Также важно повышение осведомленности родителей об игровом поведении в целом.

Трийну Тяхт также указывает, что современные подходы к профилактике рискованного поведения у детей, как правило, не касаются конкретных факторов риска. Точнее, эти факторы учитываются, но при проектировании среды – например, ограничивается доступность алкоголя, табака, азартных игр и т. д.


«Не имеет смысла сегодня проводить профилактические мероприятия, направленные на то, чтобы научить ребенка не пить алкоголь, завтра – курить табак и т. д. Профилактика должна быть комплексной, направленной на устранение факторов, которые делают детей уязвимыми к риску, и укрепление тех факторов, которые защищают их от риска, например, нужно развивать хорошие отношения в семье и школе, хорошие социально-эмоциональные навыки», – перечисляет Тяхт.

Просвещать взрослых

По ее словам, важнейшие направления деятельности – это просвещение родителей и поддержка семьи, изменение школьной среды для поддержки психического здоровья, повышение и поддержка социально-эмоциональных компетенций работающих с детьми лиц, обладающих необходимыми знаниями, навыками и инструментами для поддержки психического благополучия детей, укрепление системы помощи специалистов и создание сети их сотрудничества.

В качестве конкретных примеров Тяхт приводит поддержку родительства, включая расширение программы «Прекрасные годы», а также ориентированные на школьную среду программы VERA, KiVa, YAM.

«Если мы говорим об услугах для тех детей и молодых людей, у которых уже возникла проблема, то конкретную помощь предлагает Центр консультирования по вопросам игровой зависимости, специалисты которого имеют самый большой в Эстонии специализированный опыт», – добавляет Тяхт.

Центр оказывает услуги по оценке, консультированию и психотерапии в связи с игровой и цифровой зависимостью. Услуга финансируется Минсоцдел и бесплатна для нуждающихся в помощи. 


но сократилось число обращений в больницы или к семейным врачам, связанных со случаями отравления. Неделя профилактики отравлений проводится в Эстонии с 2018 года, и за это время были предотвращены госпитализации тысяч людей.

«В период недели профилактики отравлений мы обращаем внимание людей на частые причины отравлений и даем советы, как их избежать. Мы также напоминаем всем, что в случае отравления или подозрения на отравление можно смело звонить на инфолинию по вопросам отравлений 16662. В настоящее время среди людей распространились различные мифы относительно некоторых весенних цветов, с которыми на самом деле не связана реальная опасность. В случае отравления растениями зачастую достаточно лечить пострадавшего домашними средствами, сле-

К СВЕДЕНИЮ

16662 – номер круглосуточной инфолинии по вопросам отравлений, звонки на которую анонимны и оплачиваются по цене местного тарифа.

дующим советам специалиста инфолинии по вопросам отравлений. Позвонив на инфолинию по вопросам отравлений, люди могут выяснить наличие реальной опасности или избавиться от ненужного страха, и благодаря этому все меньше людей обращаются с этими проблемами в больницу», – объясняет Маре Одер.

Инфонеделя профилактики отравлений проводится каждый год во время третьей недели марта. 



Сегодня задача любого работающего человека – это критически оценивать себя и свои навыки.

Фото: Shutterstock

Кризис как возможность: понять, что нужно именно вам

Стремительное развитие технологий влечет за собой исчезновение ряда профессий. Отныне никто не может быть уверен, что его образование или рабочее место гарантируют стабильность на годы. Такое положение не может не оказывать психологического давления на работников, вне зависимости от специализации и социального статуса.

Роман Кузнецов | stolitsa@tallinnlv.ee

В психологии существует понятие нормативных кризисов развития, это условные этапы человеческой жизни. Наиболее известные из них, пожалуй, подростковый период и кризис среднего возраста. Если в недалеком прошлом это развитие представлялось логичным и последовательным: опыт социализации в детстве, ответственность за первый серьезный выбор в юности, образование и начало карьеры в молодости, затем брак и родительство, – то сегодня приходится говорить о более частых кризисах, зачастую накладывающихся друг на друга. И не все способны справиться с ними самостоятельно.

«Прошлые поколения сталкивались именно с кризисами развития, на которые, конечно же, оказывали влияние происходящие события, но при этом их жизненному укладу сопутствовала некая стабильность – выбранная профессия, четкие гендерно-социальные роли, относительно предсказуемое будущее. Сейчас же мы видим иную реальность – быстрое развитие технологий приводит к постоянному появлению новых профессий и уходу старых, глобализация и интеграция экономики неизбежно влияет на всех работников, быстро меняется роль и статус образования», – говорит руководитель центра социально-психологической поддержки Argument психолог Марика Юузе.

Она предлагает трезво оценить складывающуюся в экономике ситуацию. «В ближайшие 5–10 лет около 80% работников коснутся неизбежные перемены – не потому, что они плохие или

кто-то виноват, такова ситуация в экономике: никто не может гарантировать себе рабочее место на долгие годы, и неважно – говорим ли мы о престижном рабочем месте или о том, где минимальная зарплата, – рассуждает Юузе. – Поэтому сегодня задача любого работающего человека – это критически оценивать себя и свои навыки, ведь рынок еще не раз будет также оценивать их, но куда в более жесткой форме».

Разумеется, оценить себя, свой опыт и потенциал не просто – тут не помогут кухонные разговоры, нужно мнение специалистов. Хорошая новость заключается в том, что наше государство создало множество работающих решений для самого разного круга работников – работающих, безработных, с частичной трудоспособностью.

«Партнеры Кассы по безработице предлагают различного рода бесплатные консультации, после которых человек может принять решение. Например, есть услуга бесплатной и конфиденциальной психологической консультации, – рассказывает специалист центра социально-психологической поддержки Argument. – Вам помогут понять, что в данный момент подходит именно вам. Закрывание одной двери ставит задачу найти другую, это относится как к потере работы, так и к ограничению работоспособности. Столкнувшись с проблемами со здоровьем, порой серьезными, многие полагают, что отныне рынок труда не для них. С помощью профессиональных консультантов человек начина-

«Партнеры Кассы по безработице предлагают различного рода бесплатные консультации, после которых человек может принять решение. Например, есть услуга бесплатной и конфиденциальной психологической консультации.»

ет видеть другие возможности: поиск новой работы, работа с частичной занятостью, профессиональное переобучение».

Марика Юузе подчеркивает, что в Эстонии есть работающие механизмы, как поддерживающие работники с частичной работоспособностью, так и стимулирующие работодателей нанимать их. Узнать о механизмах, помогающих превратить кризис в возможность, – задача самого нуждающегося. «Настойчиво спрашивайте, узнавайте, выясняйте о возможностях получить необходимую поддержку. Человек с частичной трудоспособностью, нашедший себе подходящее рабочее место, замечает повышение качества своей жизни за счет рабочей активности», – уверена психолог.

Дополнительная информация об услугах Кассы по безработице для людей с пониженной трудоспособностью: tootukassa.ee/ru/uslugi/lyudyam-s-ponizhennoy-trudosposobnostyu 