

Непростой путь Сафии

Переносить удары судьбы порой очень непросто, и именно в такой момент своевременная помощь и поддержка могут сыграть решающую роль. Об одной такой истории рассказывает психолог, руководитель центра социально-психологической поддержки Usaldus Марика Юузе.

Роман Кузнецов |
stolitsa@tallinnlv.ee

Сафия (имя изменено) переехала в нашу страну из России несколько лет назад, найдя для себя спутника жизни в Эстонии. Как часто это бывает, к среднему возрасту мы накапливаем немалый багаж переживаний и потерь, которые неизбежно влияют на отношение к жизни и реальности. И у Сафии был такой, довольно внушительный «чемодан».

Потери и испытания

Груз прошлого, новые испытания и проблемы со здоровьем значительно подорвали благополучие женщины, и потребовалось немало усилий реабилитационной команды – то есть разных специалистов – чтобы Сафия смогла реально улучшить качество своей жизни.

«У Сафии довольно трагичная судьба, увы, это не редкая история, – рассказывает Марика. – Ей не раз приходилось сталкиваться с разного рода насилием, и это, конечно же, отложилось на ее здоровье. Она потеряла нескольких близких, и жизнь сложилась так, что была вынуждена оставить своих детей. С таким багажом она переехала в Эстонию, где никого не знала и должна была, по сути, заново учиться жить. Новая семейная жизнь поначалу складывалась неплохо, но возникли проблемы со здоровьем, а потом пришел коронавирус, который всех погасил по домам».

В жизни этой женщины, рассказывает психолог, обстоятельства сложились так, как, к сожалению, зачастую бывает у многих из нас, когда, например, ухудшение здоровья приводит к потере работы и трудностям в отношениях с близкими. Эти события могут быть не связаны напрямую между собой, но из-за того, что они слу-

чаются одно за другим в короткий промежуток времени, порой просто отсекает человека. Именно после таких переживаний желательно получить помощь или поддержку, чтобы не свалиться под тяжестью случившегося.

От трудовой к социальной реабилитации

Сафия стояла на учете в Кассе по страхованию от безработицы, откуда была направлена на трудовую реабилитацию, так как она не могла найти для себя рабочее место.

Когда она обратилась в центр поддержки Usaldus, то с ней стала работать реабилитационная команда – психолог, медсестра, консультант на основании личного опыта, арт-терапевт – каждый специалист оказывал женщине свою помощь.



Закрытость становится одной из существенных проблем людей, проходящих трудный период в жизни. Фото: freepik.com

«В ходе первого этапа консультирования стало ясно, что проблемы со здоровьем у Сафии, по всей видимости, гораздо серьезнее, чем могло показаться, однако из-за своей закрытости она не могла даже толком объяснить симптомы. Мы организовали ей новую оценку состояния здоровья, которая выявила как серьезные гормональные нарушения, так и определенного рода психологические проблемы», – рассказывает Марика Юузе. В результате женщина получила полную нетрудоспособность и была перенаправлена на социальную реабилитацию.

Благодаря поставленным диагнозам она стала получать эффективное лечение. «Все это слой за слоем стало решать накопившиеся проблемы в жизни этой женщины», – говорит психолог.

Снова проходим социализацию

Типичной проблемой многих подобных судеб является закрытость, и Сафия не стала исключением – после ковида она, по сути, только сидела дома перед телевизором и общалась с мужем. Если

раньше она иногда ездила в Россию, то после выход из дома ограничивался походами в магазин.

«К сожалению, мы встречаем множество таких историй, когда из-за проблем со здоровьем или потерь у человека сильно подрывается уверенность в себе, и он становится почти затворником. Чем это дольше длится, тем сложнее это изменить, – рассуждает Марика. – Тут очень многое зависит от близких, которые могут поддержать или иногда подтолкнуть человека к каким-то переменам».

Сафия оставалась довольно закрытой, но согласилась посмотреть на то, как проходит арт-терапия у других клиентов, которые не против такого наблюдения. Спустя несколько встреч она сама захотела взять краски и начать общаться в группе.

«Как я и рассказывала раньше, арт-терапия подходит для всех клиентов – это довольно безопасный и комфортный метод, позволяющий подойти к своей проблеме не прямо, а как бы в обход, что в итоге оказывает более эффективным для многих людей, – отмечает Марика. – В целом такая практика чаще всего применяется для тех, кто испытывает сильные эмоции от пережитого опыта, который тяжело пере-

дать словами – например, попытку суицида; кто страдает от хронических болей или серьезной болезни, а также находится под гнетом душевной боли и тревоги; те, кто испытывает серьезные жизненные изменения и травмы или проходит через кризис в различных отношениях и учится необходимым социальным навыкам. Такой метод позволяет клиенту научиться справляться с тем, что ему не под силу, арт-терапия открывает дверь к самореализации и повышению самооценки».

Путь продолжается

Сегодня Сафия более уверена в себе. Она может общаться с новыми людьми, вместе с мужем они стали ездить по разным городам Эстонии, ходить в музеи – в ее жизни появился вкус и краски, которые до этого поблекли.

«Разумеется, она еще идет по пути восстановления и принятия в чем-то новой для себя реальности – как жить с болезнью, с объективными ограничениями, со своим прошлым. Но теперь она умеет управлять своей жизнью, повышая ее качество, – рада за клиента Марика. – Какой бы ни была проблема, очень важно начать ее решать и жить в своих уникальных обстоятельствах полноценной жизнью».