

Гала-концерт «Славянский венок»: бесплатные билеты закончились
ТАЛЛИНН - 22.05 14:23

В Таллинне родителей оповещают о назначенной ребенку школе
ТАЛЛИНН - 22.05 14:58

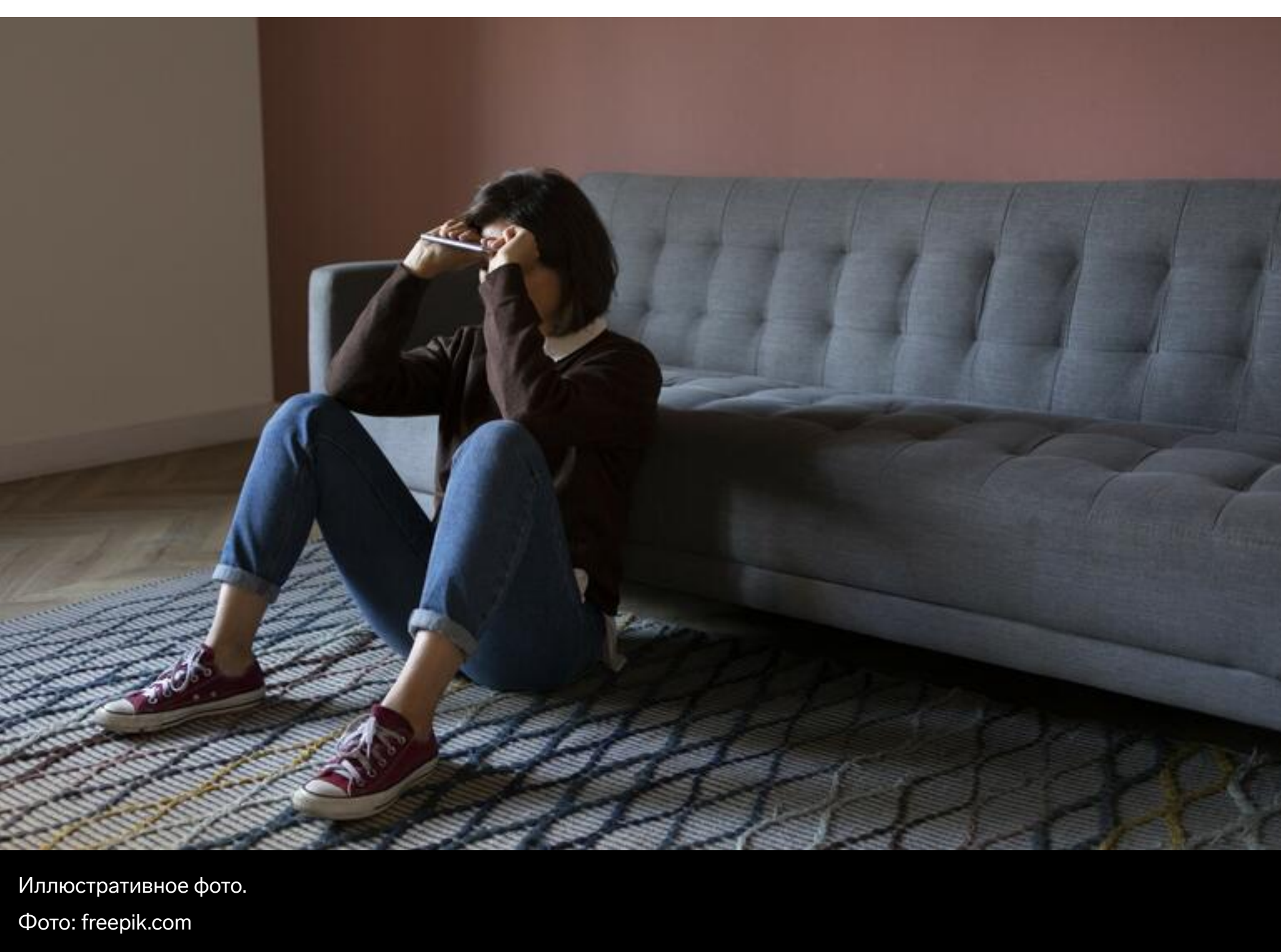
Управа Пыхья-Таллинна объявила фотоконкурс
ТАЛЛИНН - 22.05 13:57

Культурная неделя с Эллой Аграновской: 25–30 мая
ТАЛЛИНН - 22.05 13:16

Главная / Эстония / Непростой путь Сафии: от трудовой к социальной реабилитации

ЭСТОНИЯ 18.05 11:34 / 0 комментарии

Непростой путь Сафии: от трудовой к социальной реабилитации



Иллюстративное фото. Фото: freepik.com

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». 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.

Потери и испытания

«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, отложило 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 посадил 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 случаются одно за другим в короткий промежуток времени, порой просто подсекает 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.

«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 выхода из дома ограничивался походами в магазин.

«К сожалению, мы встречаем множество таких историй, когда из-за проблем со здоровьем или потерей 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 эффективный для многих людей, — отмечает Марика. — В целом такая практика чаще всего применяется для тех, кто испытывает сильные эмоции от пережитого опыта, который тяжело передать 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».

ПОХОЖЕЕ ПО ТЕМЕ

- [Арт-терапия — эффективный инструмент реабилитации](#)
- [Социальная реабилитация научила заботиться о своем здоровье](#)
- [Психолог — это гид в том пути, который вам необходимо пройти](#)
- [Соцреабилитация: непридуманная история, внушающая надежду](#)
- [Само собой не решается: просите помощи, вы имеете на это право](#)



ЭКСКЛЮЗИВ СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА ЗДОРОВЬЕ ДУШЕВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ



ЭСТОНИЯ - 22.05
Прогноз погоды до пятницы: возможны грозы



ЭСТОНИЯ - 22.05
Рийгигогу прекратил прием запросов и законопроектов



ЭСТОНИЯ - 22.05
В Маарду тушат ангар: нужно закрыть двери и окна



ЭСТОНИЯ - 22.05
Подбор персонала: работодатели планируют привлечь ИИ



ЭСТОНИЯ - 22.05
Эстонский политолог: Россия находится в безвыходном положении



ЭСТОНИЯ - 22.05
За равенство браков: известные люди обратились к Рийгигогу

ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ

Прогноз погоды до пятницы: возможны грозы
ЭСТОНИЯ - 22.05 19:58

«Славянский венок 2023»: 24 мая — «Песни славянских народов»
ТАЛЛИНН - 22.05 19:26

США не возражают против ударов по Крыму
ЗА РУБЕЖОМ - 22.05 18:52

«Славянский венок»: 24 мая — выставка православной книги
ТАЛЛИНН - 22.05 18:30

Рийгигогу прекратил прием запросов и законопроектов
ЭСТОНИЯ - 22.05 18:16

ЕЩЁ

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ

Kontsert Slaavi rahvaste laulud
Oalevad: Kaitoor Sõjanka • Segakoor Rõis • Kammerkoor Energia • Ansambel Ukuaru
Концерт «Песни славянских народов»
Участует: Женский хор "Славия", Секционный хор "Руб", Камерный хор "Эстония", Ансамбль "Таллина"
ТАЛЛИНН - 22.05

«Славянский венок 2023»: 24 мая — «Песни славянских народов»



ТАЛЛИНН - 22.05

Гала-концерт «Славянский венок»: бесплатные билеты закончились



ТАЛЛИНН - 22.05

Тропики круглый год: дождевой лес в Таллиннском зоопарке

ЕЩЁ

Вы выросли:

- В полной семье
- Меня воспитывала мама
- Меня воспитывал папа
- Меня воспитывали бабушка или дедушка
- Без родителей
- Свой вариант
- Затрудняюсь ответить

ГОЛОСОВАТЬ

КОНКУРС

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

ТЕГИ

Тема дня МОЛОДЕЖЬ В мире
 Главные новости Гороскоп от Илоны Калдре
 Видеонювости Таллинна Европа Дружок
 Мнение По умолчанию Таллинн Эстония
 Что скажете? В итоге Про жизнь
 Новости столицы «Секреты Таллинна»
 Видеоэкслюзив Гастрограм КОВ

Полезное

- Куда пойти?
- Туристам
- Карта города
- Веб-камеры в городе
- Парковка в городе
- e-Билет
- Расписание общественного транспорта
- Школьный автобус

Подписаться на газету «Столица» бесплатно можно здесь.

Подписаться на «Столицу» бесплатно

