

Pranešimas žiniasklaidai

2017-09-12

Elena Brilė

Veiklą pradeda nemokamos psichologinės pagalbos projektas „Tu – ne vienas!”

Rugsėjo mėnesį startavo socialinis projektas „Tu – ne vienas!” (www.tunevienas.lt) Kol viešojoje erdvėje garsiai ginčijamasi, kaip spręsti išsisenėjusias psichologinės pagalbos trūkumo problemas, aktyvūs piliečiai ėmėsi iniciatyvos. Į vieną komandą susibūrę jauni profesionalai iš Lietuvos, Vokietijos ir Danijos sukūrė internetinę erdvę, kurioje kiekvienas gali rasti psichologinės paramos ir kokybiškos informacijos. „Tu – ne vienas!” projekto planai dar ambicingesni – komanda prieš kelias dienas atidarė pagalbos liniją, o ateityje planuoja mokymus, konsultacinius užsiėmimus ir kitas panašaus pobūdžio veiklas.

Projekto iniciatorius Matas Brilius prisipažįsta atkreipęs dėmesį į nemažėjančias psichologinių problemų apraiškas Lietuvoje. Projekto vadovas neslepia – „Tu – ne vienas!” siekia sukurti išliekamąją vertę.

„Kiekvienam iš mūsų pasitaiko sunkių akimirkų, kada pasijaučiame silpni, demotyvuoti, nusivylę gyvenimu. Deja, tokiu metu ne visi gauname reikalingos emocinės pagalbos ir pastiprinimo. Nuolatinė tokia būseną veda prie rimtų psichologinės sveikatos problemų. Štai kodėl mes nusprendėme sukurti erdvę, vietą, kurioje visuomet gali rasti paramos ar pozityvo vienokia ar kitokia forma, priklausomai nuo žmogaus poreikio. Siekiant užtikrinti aukščiausią pagalbos kokybę, visą svetainės turinį ir konsultacinę pagalbą teikia tik savo srities profesionalai,“ – teigia M. Brilius.

Projektas veiklą pradeda su į konkrečias problemas orientuotais straipsniais, suskirstytais į depresijos, streso, motyvacijos ir bendravimo kategorijas. Jau minėtoje pagalbos linijoje galima pateikti (ne)asmeninius klausimus. Psichologijos ir kitų socialinių mokslų specialistai nemokamai padės atsakydami į užklausas, o jų atsakymai bus publikuojami. Tokiu būdu bus kuriama praktinių situacijų bazė.

Viena iš projekte sutikusių dirbti psichologų Ramvydė Vitartaitė pabrėžia, jog labiausiai ją motyvavo ne pelno siekiančio projekto tikslas.

„Nuoširdžiai tikiu, kad padėti visuomenei, mažinti psichologinių problemų lygį šalyje galime tik patys prie to prisidedami,“ – sako ji. – „Vieša paslaptis, jog nemažai žmonių ne tik kad neturi galimybės nueiti pas psichologą, bet ir apskritai nežino, kur kreiptis pagalbos. Štai kodėl projektas vadinasi „Tu – ne vienas!”. Mūsų, psichologų, profesija įpareigoja padėti žmonėms ir nemokama pagalba yra vienas geriausių būdų pasiekti labiausiai pažeidžiamus asmenis.“

Projekto tinklapį galima aplankyti adresu www.tunevienas.lt. Projektas atviras visiems, taip pat prie jo galima jungtis pagal savo galimybes.

Kontaktinis asmuo:

Matas Brilius – projekto „Tu – ne vienas!“ koordinatorius, tel.: +4915772977202, el.paštas: admin@tunevienas.lt, www.tunevienas.lt