



Консультирование в сети все больше и больше набирает свою популярность. Люди, не имеющие возможность получить квалифицированную помощь в своем городе, пытаются скомпенсировать этот недостаток с помощью сети интернет.

Что же представляет собой онлайн-консультирование? Онлайн-консультация - это психологическая консультация с психологом с использованием камеры и микрофона. Очень важно, чтобы клиент и терапевт видели друг друга.

Рассмотрим преимущества такого вида консультирования:

1. Любой, имеющий доступ в интернет, может получить квалифицированную психологическую помощь онлайн. При этом, стоимость консультации обычно меньше, чем у психотерапевта со схожей квалификацией, принимающего очно. Так как отсутствует плата за аренду кабинета.
2. Экономия времени. Молодые мамы, люди с плотным графиком работы, не любящие тратить большое количество времени на дорогу, имеют возможность получить онлайн-консультацию прямо из дома. Для этого необходимо иметь наушники, микрофон и выход в сеть.
3. Консультация для людей со сложностями в установлении контакта. Некоторым клиентам из-за своих психологических особенностей очень сложно обратиться за очной консультацией. Это могут быть люди, страдающие агорафобией (боязнь открытых пространств), клаустрофобией (боязнь замкнутых пространств) или с сильными страхами, возникающими при реальном контакте (например, люди с шизоидной структурой личности). Для таких клиентов онлайн-консультирование - просто находка. Камера и микрофон позволяют установить, пусть и более далекие, но границы, в которых этим людям более комфортно.
4. Людям, вид деятельности которых связан с постоянными командировками. Таким клиентам сложно найти время для поездки к психологу. Для них это существенный выход.
5. Людям, переехавшим жить в другую культуру. Психологическая работа, осуществляемая на родном языке клиента, может оказаться более продуктивной.

Есть и свои недостатки у такого рода консультирования:

1. Из-за ограниченных возможностях в контакте невербальные средства общения (мимика, поза, интонация) могут оставаться за кадром. Некоторые люди демонстрируют свои эмоции в большей мере через "язык тела". Поэтому так важно использование камеры во время онлайн-консультирования.
2. Онлайн-работа с пациентами с тяжелой психопатологией ставится под сомнение. Таким людям сложно выдерживать границы сеанса, устанавливая контакт только с помощью микрофона и камеры.
3. Не всякий психолог сможет дать квалифицированную консультацию онлайн. Это определенный вид деятельности, требующий специфических знаний и опыта в данном виде деятельности.

Хотелось бы отметить важность условий ограничений при длительной психотерапевтической работе. При работе онлайн психотерапевт должен уделять этим условиям даже больше внимания. Сюда входит: стабильное время встречи с психологом, стабильная оплата встреч, договоренности об отпусках и длительности сеанса и т.д. Как известно, бесплатная психологическая помощь имеет довольно низкую эффективность. Поэтому не стоит искать бесплатных онлайн-консультаций, ожидая от них чудодейственного эффекта. Найдите себе опытного и квалифицированного психолога для работы онлайн. Такое вложение принесет свои плоды и будет более продуктивным.