

p. G. Keso
R. Čapas
2018-04-11

LEIGI

2018 04 11 GD-708



Tu - ne vienas!

Tu - ne vienas! – tai iniciatyvių psichologų vykdomas socialinis, ne pelno siekiantis projektas (www.tunevienas.lt), kuriuo siekiama suvienyti Lietuvos psichologijos srities specialistus bei pasitelkiant modernius ICT sprendimus bei užsienyje sukauptą patirtį sistemingai spręsti su žmonių psichologine sveikata susijusias problemas.

Sprendžiamos problemos yra šios:

PROFESIONALIOS psichologinės pagalbos PASIEKIAMUMAS (mažesnėse gyvenvietėse trūksta specialistų, anonimiškumo; mažai dėmesio skiriama atskiroms žmonių grupėms, kurioms reikalinga intensyvi pagalba – pvz. autistai, neįgalūs žmonės, nepagydomomis ligomis sergantys žmonės, gedulą išgyvenantys ir pan.; didesniuose miestuose dažnai didelės laiko sąnaudos)

Vieningos internetinės erdvės nebuvimas, kurioje būtų galima rasti kokybiškos pagalbos sau tinkamiausia forma ar nukreipimą į ją (daug atskirų iniciatyvų, kontaktų atskiroms auditorijoms, trūksta sistemingumo, aiškumo, kokybės užtikrinimo, dažnai manipuluojama psichologo sąvoka, dėl ko žmonės nepasitiki ir dažnai visą šią informaciją ignoruoja)

PROFESIONALIOS psichologinės pagalbos NE KRITINIAMS ATVEJAMS nebuvimas (šalyje veikiančios konsultacijos telefonu nukreiptos į kritinius atvejus (savižudybės, smurtas ir pan. Tačiau didžioji dalis žmonių išgyvena problemas kasdieninėse situacijose, kurios dažniausiai tik ilgaainiui veda prie kritinių įvykių;

Jau veikiančios *Tu - ne vienas!* iniciatyvos:

- **Bendrinė Tu – ne vienas! pagalba** (<http://tunevienas.lt>) (specialistų rašomi straipsniai, paremti įvairia literatūra bei orientuoti į aktualiausias žmonių psichologines problemas ir klausimus. Siekiama pateikti nešališką, profesionalią informaciją su į praktinius veiksmus nukreiptomis įžvalgomis ir patarimais)
- **Pagalbos Linija** (<http://tunevienas.lt/pagalbos-linija>) - platforma, kurioje galima užduoti rūpimus klausimus patyrusiems psichologams, gauti atsakymus bei paskaityti kitus (ne)susijusius klausimus bei atsakymus.
- **Tu – ne vienas! Specialistams** (<http://specialistams.tunevienas.lt>) - uždara erdvė Lietuvos psichologijos srities specialistams, skirta mainyti vertingą informaciją, aptarinėti atvejus, diskutuoti įvairiais profesiniais klausimais ir tokiu būdu ne tik vienyti šalies specialistus, bet taip pat užtikrinti efektyvų keitimąsi informacija bei patirtimi.

Kvietimas jungtis

Tu – ne vienas! yra jauna, bet ambicinga ir jau daug nuveikusi iniciatyva. Kviečiame visus psichologus, psichoterapeutus, psichoanalitikus ir kitus šios srities specialistus jungtis prie iniciatyvos:

- **Užsiregistruokite Tu – ne vienas! Specialistams** (<http://specialistams.tunevienas.lt>) erdvėje, kurioje buriasi psichologijos srities profesionalai. Vien dalindamiesi savo patirtimi, įžvalgomis ir informacija prisidėsite prie specialistų tobulėjimo.
- Kviečiame skirti bent mažą dalį savo laiko ir pagal galimybes padėti žmonėms atsakant internetu į klausimus **Pagalbos Linijoje**. Per savo el.paštą galite tiek gauti, tiek atsakyti į klausimus ir mažomis laiko sąnaudomis padėti ne tik žmonėms, kurie tiesiogiai klausia, bet ir kitiems, ieškantiems atsakymo į šį ar panašų klausimą.
- **Prisidėkite publikuodami savo profesionalų straipsnį Tu – ne vienas! tinklapyje**. Čia publikuojami tik aktualūs, į konkrečias tematikas, rūpimas žmonėms, nukreipti straipsniai, orientuoti į psichologinės problemos identifikavimą bei praktinius patarimus.

Kodėl?

- Pasitelkiant modernius ICT sprendimus siekiame sukurti sistemą, kurios dėka būtų teikiama nuolatinė pagalba, kurią teiktų daug specialistų savo minimaliomis laiko sąnaudomis. Tad, nors sąlyginai nedaug prisidėsite – suteiksite daug pagalbos!
- Prisidėdami prie pagalbos teikimo, specialistai gali būti paminėti Tu-ne vienas! tinklapyje bei Pagalbos Linijos platformoje. Tai ne tik rekomendacija specialistams, bet taip pat žinia žmonėms, kad specialistai NORI padėti!
- Tik susitelkdami ir dirbdami išvien padėsime įveikti Lietuvoje įsisenėjusias ir įsitvirtinusias psichologines problemas!

Projekto koordinatorius,

Matas Brilius

admin@tunevienas.lt

