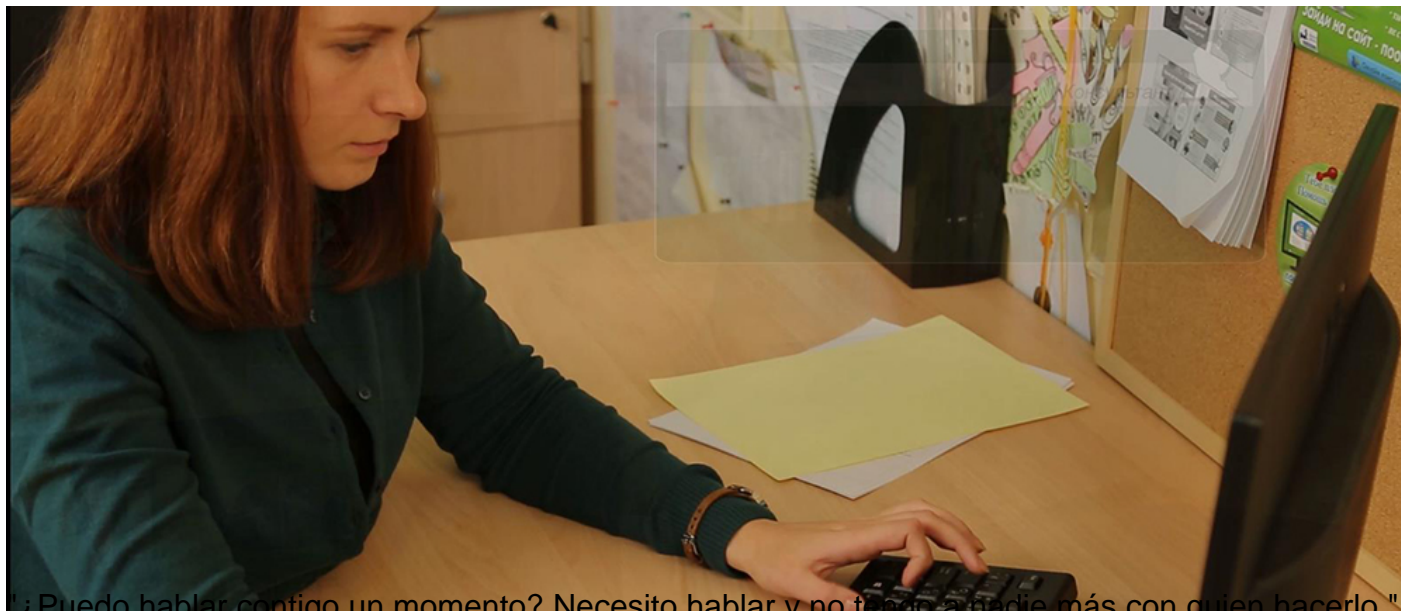


APOYO PSICOLÓGICO A DISTANCIA PARA ADOLESCENTES RUSOS

Date : 29 mayo 2020



"¿Puedo hablar contigo un momento? Necesito hablar y no tengo a nadie más con quien hacerlo." Mensajes como este, el servicio de asesoramiento a adolescentes "La ayuda está al lado" recibe un promedio de 50 mensajes al día. De toda Rusia. Niños de 12 a 18 años, en su mayoría niñas que, gracias a este servicio, pueden hablar con un psicólogo. Este primer contacto es a menudo esencial para romper el silencio en el que están encerrados.

"Con el apoyo del BICE, y en el marco de nuestro programa de lucha contra la violencia, nuestro socio en Rusia, Médicos para los Niños, ha reforzado este servicio de apoyo psicológico por medio de un chat creado en 2011 para adaptarse al contexto de contención generado por COVID-19. Accesible todos los días de 11 a 23 horas, ha sido diseñado para los adolescentes que hoy en día se comunican mucho a través de mensajes escritos. A diferencia de los servicios de escucha telefónica, el chat también permite llegar a los más tímidos o a los que temen ser escuchados por los que les rodean", explica Diana Filatova, responsable del programa en el BICE.

Las demandas de ayuda aumentan considerablemente durante la contención

Con el cierre de escuelas y la contención, este servicio estuvo particularmente ocupado en abril y mayo. "Sus vidas diarias han cambiado radicalmente. En algunas familias, los conflictos han empeorado. En otros, los padres, también estresados por la situación, carecían de recursos para ayudar a su hijo. Un período de ansiedad durante el cual muchos adolescentes sintieron la necesidad de consultar a un psicólogo a distancia."

Con el fin de apoyar al mayor número posible de niños, el socio del BICE ha aumentado el número de sus psicólogos. Actualmente hay 50 de ellos para acompañar a los jóvenes a distancia. La apatía, la fatiga, la depresión, la falta de confianza en sí mismo, la ansiedad, las relaciones difíciles con los padres, las ideas suicidas, son los temas que más se discuten. "A veces nos preguntamos si vale la pena, y cómo ayudar a estos jóvenes a distancia, de forma puntual y anónima", dice un psicólogo. "Está claro que no podemos tratar la depresión, por ejemplo, pero nuestra acción sigue siendo esencial. Abre una puerta." La siguiente historia ilustra esto.

"Es esencial que tengan un lugar seguro para hablar".

"Recientemente me comuniqué con una joven. No era la primera vez que pedía hablar con uno de los psicólogos del sitio. Cada vez habló de un tema diferente (depresión, alcohol, autolesiones...). Era su forma de asegurarse de que podía compartir con nosotros lo que la atormentaba. En su caso, fue una violación. Cuando me lo contó, lo más importante no fue lo que pude lograr durante una hora de asesoramiento, sino el hecho de que fuera capaz de hablar de este doloroso momento de su vida por primera vez. Ahora sabe que es posible, que es posible no sentirse culpable. Y que hay lugares donde es seguro. Esto le ayudará a construir su futura relación con el mundo. »