

Мне звонила женщина, 61 год. У нее был достаточно встревоженный голос, казалось, что в любой момент она может начать плакать. Она интересовалась, когда закончится карантин, ведь уже невозможно сидеть дома, болит голова, апатия, какое-то мучение под домашним арестом, да еще и заболеть страшно, ведь непонятно совсем, что это за болезнь. Я начала с того, что спросила, болела ли она когда-то раньше ОРВИ или гриппом или чем-то еще, она рассказала несколько историй, и в каждой из них было что-то, что помогало - отзывчивый врач, доброе слово мужа - в итоге, мы пришли к тому, что самой главной опорой был сам организм, который не сдавался и боролся, а сейчас еще больше окреп. А затем абонент неожиданно сказала: как же мне хочется, пойти к этим людям и сказать им, чтоб они верили в свой организм, как хочется всех поддержать. Я предложила поделиться этим чудесным открытием хотя бы с близкими и друзьями, а можно просто чувствовать это добро в сердце и как-то направлять его в мир своими светлыми мыслями. Она очень вдохновилась этим, ведь просто неся добро в сердце, она даже в четырех стенах она может сделать мир чуточку лучше.

И вдруг она стала рассказывать другие истории, когда ей удавалось справляться, например, во время землетрясения в Алтайском крае в 2003 году. Она пришла к выводу, что главное - это смотреть на все с юмором. И тут она вспоминали, как они с подружкой решили на днях пойти в магазин, ей стало от этого смешно: собрались такие нарядные и в магазин пошли. То есть, такой добрый смех над самой собой. Мы подытожили эту мысль тем, что какой бы ни был коронавирус и как бы мы ни сидели в четырех стенах, никто не отнимет у нас возможность смеяться и верить в лучшее.

В начале апреля на горячую линию позвонил старик, 93 года, который очень устал от жизни, просит об эвтаназии, ему не за чем жить, и никому не интересны истории о его подвигах, а ведь он почетный ветеран ВОВ. Но некому рассказать, супруга давно умерла, и умерла история необыкновенной любви, никого нет рядом и вынужденная изоляция совсем заткнула ему рот. Психолог А. была тем единственным человеком, с которым он снова побывал в Германии в период его службы, разделила боль утраты друзей. М.П. плакал, вспоминая особенно тяжелые моменты, А. была рядом, ей на самом деле было важно все это услышать. И с точки зрения профессиональных обязанностей она уточняла даты, имена, и убедилась в том, что собеседник в ясном разуме, и даже перепроверила фактическую информацию, так как он не скрывал своего имени. В нарушении профессиональных норм, но следуя человеческим нормам, которые выше, А. договорилась что на время изоляции держать связь с М.П. и звонить ему, давая понять, что он не один. Конечно же, ни о какой эвтаназии уже не могло быть и речи.

Звонила молодая женщина, сильно плакала, я поздоровалась, представилась, спросила, как я могу к ней обращаться, она назвалась «.....», и сказала, сквозь слезы, что ей нужна моя помощь. Она сказала, что вчера примерно в 16 часов ей позвонили из клиники и сказали, что ее муж умер.... и она не знает что теперь делать, куда обращаться, можно ли вызвать родителей для прощания, и смогут ли они приехать и сможет ли она забрать тело для погребения.... сильный плач...

Я подождала несколько секунд и потом спросила, что случилось? Молодая женщина стала рассказывать....

Она жила с мужем и маленькой дочкой которой исполнилось несколько месяцев. Когда случилась пандемия коронавируса, муж сделал новый стеллаж своими руками и купил продукты и питание для маленькой дочки и памперсы, через несколько дней он заболел,

течение болезни похоже было на простуду и грипп. Муж стал беспокоиться за нее и маленькую дочку, он решил самоизолировать от них, съехал на другую квартиру, чтобы не заразить ее с дочкой, обратился к врачу и сообщил, что заболел, за границу они не выезжали и не контактировали с людьми которые выезжали за границу, он только на работу выезжал из дома и все вместе гуляли с дочкой.... Он их так сильно любил....

Они созванивались часто, когда он был на самоизоляции, потом он вызвал скорую, когда температура перестала сбиваться и тяжело стало дышать от кашля, его увезли в клинику.... Они ежедневно созванивались, пока его не подключили к аппарату ИВЛ, через несколько дней его не стало.....

И повторила, что теперь ей делать, как она теперь будет жить с малышкой? Что она не спала с момента, когда ей сообщили что муж умер, и что у нее нет сил покормить маленькую дочь, грудь не может дать, так как стала принимать успокоительные препараты, боится что муж умер от коронавируса, и боится что теперь и ее с дочерью заберут в больницу...

Я сказала, что она сильная, и что она молодец, что позвонила на горячую линию, (она перестала плакать), я продолжила, что нужна дочери, чтобы кормить ее, что надо сцедить молоко, чтобы потом кормить дочку грудью, что нужно есть и пить и спать, что сейчас ей нужны силы, и что она нужна мужу чтобы проводить его в последний путь...

Женщина успокоилась и сказала что надо ей надо делать, что сейчас позвонит родителям мужа, позвонит в клинику и будет решать все вопросы. Поблагодарила, что я с ней поговорила и попрощалась

Вдохновляют ситуации, начинающиеся с простите, грубых слов: «Я жрать хочу.»

Одиноким мужчинам средних лет (30+) из числа безработных и нестоящих на бирже труда.

Запрос: нечего есть, государство должно мне помочь: дайте денег или работу. После сброса напряжения, которое происходит и с использованием нецензурной лексики, начинают реагировать в терминах действия: а вот это можно попробовать и вот так. И потом звонят на телефон волонтерских организаций и записываются волонтерами, со словами «Сам умру, но бабушку спасу»

Еще был случай из разряда необычных. Мужчина, 50 лет. начал с вопросов про коронавирус, но потом перешел в глубокие экзистенциальные вопросы: от чего зависит жизнь? предопределено ли все? как не бояться будущего? Как принимать решения?... Конечно, это было удивительно, но тем не менее было достаточно плодотворное общение, в котором мне удалось поделиться, в том числе философией Виктора Франкла. Абоненту очень понравилась мысль, что будущее зависит от того, какое решение мы принимаем в настоящем, как используем все возможности, которые у нас есть. Но самое замечательное, что он во многом и сам знал все эти ответы, но тем не менее был очень благодарен, что с ним поговорили на такие темы.

Позвонил мужчина, 60 лет, начал с того, что "успокаивайте меня", поставил вопрос: от чего лучше умереть: от голода или коронавируса, на ответ, что ни от того, ни от другого не лучше умереть, стал рассказывать про трудности с работой после того, как в сентябре сломал ключицу, потом три месяца лечился, потом было не до работы: он строитель, сезонные ремонтные работы, а зимой их нет, и сейчас денег нет, еды нет. Мать, нуждающаяся в уходе с провалами в памяти, для которой он и сиделка в том числе. В течение 40 минут разговора акценты были сделаны на таких вещах: сломал ключицу при падении с большой высоты, а мог бы и умереть; по малолетке отсидел, справился с карцерами, после которых год не ходил,

а мог бы и умереть; мать не бросил, ухаживает за ней, и апофеоз: когда ходил сегодня в магазин, увидел у человека, который купил что-то на 200 рублей, а сдачу с 5 тысяч получил и бросил в сумку, у абонента было желание дать ему в челюсть, схватить сумку и убежать, но вдруг подумал, а тому на что жить? и вокруг этого мы и крутились: человек всегда имеет шанс быть человеком. Много было, правда, и резонерского его слова, просто «на поговорить», слышно было как наливал выпить, но вместе с тем, вышесказанное было ресурсом, исходя из которого, он имеет навык справляться с трудными временами, навык не скурвиться, дожидаться отмены самоизоляции, и тогда будет работа, будут ремонты, где он может заработать

В 12:39 по Москве на телефон горячей линии за психологической поддержкой обратилась В.Б. из С. области. Ей 68 она педагог с очень большим стажем работы по Русскому языку и литературе на пенсии. Ухаживает за мужем, который после инсульта лежит обездвиженный уже не первый год, у В.Б. есть дочь, которая редко общается с ней, но есть еще внучка, в которой В.Б. находит повод для жизни. Разговор длился около 30 минут. Началось все с активного слушания с моей стороны. В.Б. жаловалась на то, что она находится в крайне подавленном состоянии, устала от жизни, устала от всего. Потеряла сон, постоянно находится в состоянии стресса.

Обычные методы вывода из данного состояния не помогали, тогда мы начали общаться на языке литературы. В.Б. с радостью цитировала произведения, которые подбадривали ее на протяжении всей жизни. Мы живо обсуждали то, как важен ее жизненный опыт для подрастающего поколения в том числе и для ее внучки.

Учитывая творческую натуру В.Б., я предложил ей начать писать книгу о своей жизни и о том, с каким достоинством и мужеством она проходила все жизненные испытания. Мы договорились, что в на страницах этой книги она сможет выражать все свои чувства, вести с ней диалог, описывать в ней свои состояния, свои переживания.

В.Б. очень сильно обрадовалась, когда услышала эту идею, решила, что сразу после нашего разговора она попросит своих учеников купить ей хорошую ручку и листы. А пока подготовит себе место для этого творческого и важного процесса. Все написанное В.Б. пообещала отдать позже своей внучке, чтобы и она при встрече с жизненными трудностями смогла бы найти в этих строках близкое для себя.

Разговор бы продолжился дольше, но В.Б. поспешила начать излагать свои мысли и чувства на бумаге.

позавчера увезли мужа с сильными болями в животе, непроходимость, сделали узи, обезболили, но пока никаких изменений нет, женщина плачет, волнуется, что так как мужу 66 лет, им не будут заниматься, и он страдает. Обсудили, как развивались события, что делали врачи, что говорит муж, каков его настрой, я обратила внимание, что от того, как она будет себя вести (спокойно, уверенно, утешающе), и мужу будет легче, чем если она будет плакать, что через многое они уже прошли. Она сразу воспряла, сказала, что, конечно, они ведь 44 года в браке, столько прожито. Сказала ей, что врачи смотрят динамику после поступления в клинику. Успокоилась, сама согласилась, что надо подождать-посмотреть, прежде чем резать)