



Уважаеми лекари, медицински сестри и работници в сферата на здравните грижи,

Като психоаналитици и психотерапевти обединяваме своите знания и умения в проекта **„Да подадем ръка на здравните работници - грижа за тях“**. Инициативата предлага безвъзмездна психологическа помощ на лекари, медицински сестри и други медицински лица, които в момента са ангажирани на първа линия в борбата срещу COVID-19 в България. Проектът е създаден със съдействието на [Българско общество по аналитична психология „Карл Густав Юнг“](#), член на Международната асоциация по аналитична психология ([МАОП](#)) и групов член на Българска асоциация по психотерапия ([БАП](#)).

Целите на проекта са:

- да дадем възможност да бъдат изразени страхове, конфликти, проблеми и породените от тях емоции
- да подпомогнем справянето с тях и откриването на нови сили за повишаване на личния капацитет и придобиване на нови прозрения
- управление на стреса от работния ритъм, зареден с тревожността от заразяване, срещата с болката, страха, гнева или смъртта

Въпреки че добре осъзнаваме факта, че предоставяме ограничен и воден от спешността на ситуацията проект, живият дух на тази инициатива е да бъдем полезни. Базирана на солидарност и мотивирана от човечността, тя по своя характер е спонтанна и обединяваща – и се предлага безвъзмездно.

По време на съществуването ѝ инициативата ще работи в следния формат:

- 5 онлайн сесии по 45 минути (обичайно при един процес след пета сесия човек има усещането, че се е събрал емоционално, центрирал се е и преживява терапевтичния ефект)
- сесиите се провеждат един или два пъти седмично, според възможностите на двете страни
- осъществяват се по Skype, Viber или друго удобно приложение за видео разговор
- терапевтичните сесии са напълно безплатни, но ограничени по брой и с ясно начало и край

Важно е да отбележим, че инициативата беше провокирана и вдъхновена от идеята на наши колеги аналитици от Италия, които споделиха своя опит и правят същото за своите италиански колеги в момента. Затова нека ги споменем: Maria Giovanna Bianchi, Stefano Carpani, Roberto Grande, Antonio Lanfranchi, Monica Luci, Alessandra di Montezemolo, Eva Pattis Zoja, Chiara Tozzi.

Медицинските лица (лекари, медицински сестри и др.), които имат желание да се свържат с терапевт, могат да пишат мейл на адрес: [lekari2020@gmail.com](mailto:lekari2020@gmail.com).

С уважение,

*от екипа на «Грижа за тях», организиран от БОАП «К.Г.Юнг»,*

*с координатор Яна Монева*