

Международный социальный проект

“Адриатика”

ОТЗЫВЫ КЛИЕНТОВ

Имя психолог а	Вам понравилось	Отзыв
----------------------	--------------------	-------

Софья Шуленин а	да	Работаю с Софьей год с частотой раз в 2 недели, и за этот год качество жизни постепенно, но значительно улучшилось! Социальная и генерализованная тревожность снизились, а когда появляются, у меня есть инструменты, чтобы с ними справляться. Начала понимать, как работает мое мышление и где оно может немного ошибаться)
Ксения Стрельни кова	да	Ксения мне очень помогла в сложный период моей жизни разобраться со своими эмоциями, которых я не понимал, а также поддержала в принятии мной определенного негативного опыта и проживании его. Атмосфера на сессиях была полна принятия и понимания, было очень комфортно, а местами весело. Огромное спасибо за проделанный труд!
Ольга Суворов а	нет	Как будто специалист говорит очевидные и банальные вещи, либо не говорит ничего и приходится самому что то пытаться вытянуть
Мария Рогожин а (Дюссел ьдорф)	нет	Мы начали работать с Марией, у меня был конкретный запрос – справиться с определенной ситуацией. Сделали четыре сессии. Прямо в процессе – я в один прекрасный день просто получаю имейл, что обстоятельства изменились и продолжать со мной заниматься Мария не сможет. Если честно, я в шоке нахожусь до сих пор и у меня есть сомнения, что это этично. Я почувствовала, что меня разворошили – и бросили! Очень тяжело переживаю это сейчас. То есть теперь у меня не просто то, с чем я пришла, а мне гораздо хуже стало. Мария пожелала мне удачи, но мне кажется, было бы правильным хотя бы сделать завершающую сессию. Не ожидала такого от профессионала.
Алёна Колямки на	да	Это далеко не первая моя работа с психологом, сталкивался с разным, так что есть с чем сравнить. Я очень приятно удивлён работой с Алёной: всё решается удивительно легко, просто, оперативно, без малейшего негатива и каких бы то ни было напругов; общение исключительно позитивное. Когда обратился, был уверен, что решение основных моих проблем и задач займёт довольно много времени – но рад,

		что ошибся. В общем, от сотрудничества самые приятные впечатления, эффективность прекрасная – так что лучшие рекомендации!
Алена Колямки на	да	Я пришла к Алене полтора года назад, когда чувствовала, что сама не справляюсь. Я готовилась к интенсивной работе с человеком, которому чужды все мои переживания и проблемы. Но на первой же сессии, когда я услышала Аленин юмор, я почувствовала, что это "мой" психолог, я могу расслабиться и называть вещи своими именами, так, как чувствую. Недавно я впервые за много сессий позволила себе плакать несколько сессий подряд и не ругала себя за это. Нельзя сказать, что я бы не справилась без Алены. Я бы справилась, просто намного дольше и болезненнее. Алена помогла мне пережить несколько смен этапов моей жизни. Я пришла к ней, чувствуя, что не справляюсь с переменами, но уже несколько перемен рассказываю ей как справляюсь. Я порой думала завершить терапию, полагая, что "дальше копать уже некуда", но затем мне открывались новые горизонты меня самой и я радовалась, что не успела завершить работу с Аленой. В хорошие периоды мы не идем на глубину, а справляемся с тем, что на поверхности. Когда же тяжело, Алена следует рядом на глубину, выдерживая мое состояние. Я благодарна за ее работу и поддержку. Я считаю, что мне крупно повезло, что Алена откликнулась и стала моим первым психологом.
Софья Шуленин а	нет	Психолог на первую встречу опоздала минут на 10, на вторую просто не явилась, хотя встреча была согласована минимум за неделю. Впервые сталкиваюсь с таким отношением! Ужас, просто потраченное время
Обратна я связь в целом	были плюсы и минусы	Хочу поблагодарить от души за проект. Хотела бы попросить указывать у психотерапевтов и психологов даты окончания курсов/институтов. Очень важно понимать, как давно человек работает, сколько лет опыта. Это критически важно. Раньше такая информация была, сейчас у новых терапевтов такой информации почти нет . Спасибо
Надежда Марюков а	да	Моя огромная благодарность Надежде. За ее терпение, внимательность, чуткость. Около полугода назад я пришла к психологу с тревожностью, зажимами и сложностями общения. Благодаря встречам с Надей я

		стала лучше понимать себя, относиться к себе, разбираться в своих чувствах, следить за ощущениями. Мне стало легче говорить с людьми. Для меня это большое и важное открытие. Надя, спасибо, что создаёте очень тёплую и безопасную атмосферу. За то, что позволяете чувствовать себя свободно и не стесняться эмоций. Искренне рада, что обратилась именно к вам.
Влада Игнатова	нет	Провели 3 сессии, первая прошла нормально, на второй уже появилось ощущение, что просто тянем время до конца, за 50 минут только обсудили, что надо попробовать группы поддержки и возможно препараты (хотя я уже была у психиатра, и он мне их не назначил). Ровно через 50 минут специалистка сказала, что время вышло и закончила встречу. Третья встреча превратилась в кошмар с первых минут, на вопрос "О чем хотите поговорить?" ответила, что не знаю, ощущаю пустоту и ничего не произошло за последнюю неделю. Дальше все оставшееся время ходили по этому замкнутому кругу, у меня было ощущение, что я на экзамене, к которому невозможно подготовиться, а строгая училка недовольна моими ответами. я пыталась зацепиться хоть за что-то, предлагала обсудить что-то из того, что обсуждали на первой сессии, специалистка отказалась. И снова просто тянула время до конца, повторяя одни и те же фразы, о том, это такой подход (психоаналитический, хотя заявлен был и интегративный тоже), потом просто равнодушно сказала, что видимо мне не подходит ее метод. Не могу представить, что так можно работать с людьми, пережившими серьезную травму, как было указано в профиле. Мне эта сессия нанесла вред и вызвала чувство отчаяния, однозначно ухудшила мое психологическое состояние и подорвала веру в психотерапию в целом и проект Адриатика в частности. Влада просто тянула время и не знала, что со мной делать, мне жаль потраченного времени, денег и нервов.
Анна Вдовиченко	да	Доверие, или как я сказал психологу, что не хочу приходить на сессию. Мы работаем с Аней уже больше года. Да, не так давно перешли «на ты», и это был важный и, пожалуй, очень своевременный шаг. Она очень чутко чувствует динамику нашей работы, использует самые разные техники, в том числе и (для меня)

		провокационные, но исключительно потому что мы с ней заранее договорились о такой возможности. Но Анна – в первую очередь, очень аккуратный специалист и добрый человек. И спустя год работы прийти на сессию и сказать, что я не хочу приходить, что терапия и терапевт меня раздражают – это для меня фантастический по масштабам сдвиг с мёртвой точки, в которой зацементирована моя потребность быть хорошим для всех, и стало это возможным благодаря кропотливой работе Анны и очень высокому взаимному доверию, которое появилось у нас в ходе этой работы. Можно ли делать выводы о работе после первого года? О комфорте – можно. Мне очень комфортно. И я хочу продолжать работу. И уверен, что однажды скажу Ане, что пришло время работу закончить, потому что свои проблемы, которые хотел решить с помощью терапии, меня больше не беспокоят.
Алена Колямки на	да	чуткая, с юмором, какие бы вещи ей не рассказывала реакция всегда спокойная, чувствуешь себя в безопасности, абсолютно располагает к себе! не навязывает дальнейшие встречи, когда была необходимость встретиться поскорее –Алена находила окошко для сессии. с таким человеком хочется идти в работу. при необходимости обращусь повторно ❤️
Александра Ермолаева	да	Мы проработали с Александрой несколько тем: селфхарм, переедание, депрессия, суицидальные мысли. Вежливость, корректность, и самое главное эффективность, вот что заставило меня продолжать работу с ней больше года. Все задачи, которые были поставлены были решены и всё время я чувствовала поддержку, конструктивную обратную связь и профессиональный подход. Большое спасибо Александре и проекту Адриатика за возможность получить квалифицированную и доступную помощь.
Надежда Марюкова	да	Был первый опыт обращения к психологу. Работать с психологом было очень комфортно, Надежда внимательная и доброжелательная. С помощью Надежды я взглянула на себя и на некоторые ситуации в своей жизни с нового для себя угла, начала бережнее относиться к себе и своим эмоциям.
Вероника	были плюсы и минусы	Не помогло

Лунева		
Ксения Стрельникова	да	Работа с Ксюшей мне очень понравилась, была очень полезна и интересна, и местами болезненна и успокоительна, мне удалось увидеть много своих действий и мыслей в новом свете, лучше понять себя и качественно изменить свой внутренний диалог.
Ксения	были плюсы и минусы	Работал с Ксенией несколько месяцев, в основном плюсы, конечно, прошлись по детству, попытались переписать и проработать некоторые детские травматические события, также разбирали текущие проблемы. Было дано разрешение писать в лс при каких-то значимых событиях. В целом и в общем приятная в общении и как психолог и как девушка.
Варвара Ершова	были плюсы и минусы	Варвара помогала справиться с эмоциями в моменте обращения, но при попытках проработать более ранние моменты, которые и были причиной, особых результатов не было. Когда я сказала, что не чувствую достаточного эффекта от применяемой методики, Варвара ровно один раз (по ощущениям, чуть ли не через силу) попробовала применить ЕМДР, сказала, что "это очень активный и тяжёлый для вас метод", вернулись снова к предыдущему, который для меня мало эффекта имеет, по ощущению. При попытке возобновить встречи после согласованного с ней перерыва на первой встрече после него я получила "а чего вы ко мне-то пришли" и весьма некорректный, на мой взгляд, разрыв взаимодействия со словами, что я оспариваю ее метод и перекладываю ответственность. До этого о перекладывании ответственности мне на сессиях не говорилось, когда я спросила, было ли так раньше - "я пыталась вам сказать, но в ответ получила агрессию" - ни первого, ни второго не могу подтвердить. Возможно, это было ее восприятие взаимодействия, не факт, что неверное, но разрыв взаимоотношений в момент, когда я пришла за помощью, чувствуя ухудшение своего состояния, был очень болезненным и ухудшил состояние ещё больше.

Копылов а Светлан а Юрьевна	да	У меня уже были сессии с разными психологами, поэтому есть с чем сравнить. Со Светланой я действительно заметила результаты от терапии. Разобрала то, что давно беспокоило. Я стала менее тревожной. Я стала чаще «слушать» свое тело, свои эмоции. Мне было спокойно во время сессий- очень приятная, дружелюбная атмосфера. Светлана всегда внимательно выслушает, даст время подумать, если надо. Она поможет разобраться в чувствах и в разных ситуациях. Очень понравилось, что мы использовали разные практики, чтобы выплеснуть эмоции- для меня это очень хорошо сработало Однозначно рекомендую Светлану, как специалиста. Особенно для тех, кто впервые идёт на сессии
Анна Вдовиче нко	да	Йоуу) хочу рассказать про сессии с Анной. Обратилась за помощью полгода назад в очень депрессивном состоянии, непонимании зачем и как жить, с разбитым сердцем от вереницы плохих событий, с чувством невыносимости существования, апатией, отсутствием либидо, низкой работоспособностью и отсутствием сил, постоянным стрессом и чувством страха и напряжением, отсутствием чувства внутренней свободы и опоры, непонимания своих эмоций и неумением их проявлять. Мой запрос был в том чтобы выйти из этой ямы, научиться понимать причинно- следственные связи состояний, вернуть себе силы и желание жить и снова заниматься творческой исследовательской деятельностью. Анна очень чуткий и эмпатичный человек, она подмечает реакции которые я сама не замечаю в себе. На сессиях безопасная атмосфера и открытая. Это второй специалист к которому я обратилась и все сошлось. Она мне очень помогла.

		Главный запрос выйти из ямы- получилось выполнить. Я хочу снова жить, и нет чувства невыносимости существования. Я начала формировать внутреннюю опору, задавать себе нужные вопросы и не проваливаться в апатичные состояния, учусь проживать и понимать эмоции которые приходят в моменте, а не прятаться в вакуум и убегать от них и оставлять все внутри гнить, понимать причины эмоций и состояний и последствия их в виде реакций и действий. Начала понимать свои неосознанные действия. Думаю благодаря тому что механизм этот запустился, шансы провалиться снова в депрессивную яму понизились. Нравится что работаем не только над каким то логическим механизмом но и над чувственным, образным. Начала понимать и узнавать себя. Сейчас учусь фокусироваться на своей жизни а не жизни других, укреплять внутреннюю опору. Желать и реализовывать в жизнь желания. Аня, спасибо тебе огромное за помощь. Дальше правда хочется узнавать себя, и учиться управлять своей жизнью. Появилось ощущение азарта к жизни и что можно ее сформировать такой, как хочется. Впереди еще много чего хочется разобрать и понять. Наши занятия- бесценный опыт
Ксюша Стрельникова	да	Мой первый опыт работы с психологом и сразу очень зашло. Стало легко делиться практически сразу, было много озарений и переверотов всех представлений о себе и мире с головы на ноги. Результат которого я хотела получить) стало понятнее что происходит и откуда что берется, комфортнее с собой и с правдой об окружающем мире. Бесценно!
Савинова Евгения	нет	Ужасный психолог - она работает при психбольнице и подход кондовый, такой же бесчеловечный. Очень неприятная.
Мария Устюжанинова	да	Маша очень чуткий, эмпатичный и открытый специалист. Мне кажется, мы сразу нашли коннект и образовался "тот самый терапевтический вайб". Я могу спокойно открыться и довериться Маше, точно знаю что получу вагончик поддержки и понимания. Благодарна ей за нашу работу. Спасибо!
Ксения	были плюсы и минусы	В целом, мне понравилось очень: это был мой первый такой опыт еженедельных сеансов с психологом, психолог был очень

		тактичным, аккуратным, приятный голос – он очень успокаивал, задавал точечные вопросы, я любила очень домашние задания от моего психолога, так я познакомилась с кпт-подходом!, из того, что не очень понравилось: мне не хватало самораскрытия психолога – его не было совсем, поэтому и я не знала иногда, что мне говорить, а также иногда я ощущала неискренность в эмоциях, как будто меня не слушали, отвлекаясь, а потом возвращались в диалог и только потом реагировали, но думаю, это человеческий фактор.
Евгения Савина	да	Уже больше года я в терапии у Евгении, и очень ей благодарна за профессиональную помощь. Возможно, это прозвучит в лучших традициях сказочных историй, но всё правда: уже через пару месяцев после начала терапии я перестала говорить только о детях – начала решать свои проблемы и задумываться о своих чувствах, через полгода – устроилась на постоянную работу (а до этого была на фрилансе больше десяти лет), начала учиться жить взрослой жизнью и не бояться этого. Мы далеко ещё не в конце пути, но моя жизнь уже изменилась: она стала стабильнее, лучше, спокойнее, богаче. А что же будет дальше! :) Евгения – отзывчивый, грамотный психолог, она умеет делать краткие и понятные выводы из ситуации, после чего можно посмотреть на свои проблемы под другим углом. Когда я выбирала психолога в проекте «Адриатика», я находилась в очень тяжёлом состоянии, и выбрала её, потому что у неё в тексте презентации было написано про работу с горем. Сейчас, после года терапии, я совсем иначе оцениваю ту ситуацию, с которой я пришла, и больше не впадаю в отчаяние. Советую Евгению всем – хотя, конечно, ни с кем не хочу её делить, но над этим тоже можно поработать :)
Анна Вдовиченко	да	Я благодарю Анну за нашу совместную работу в течение года. За это время в моей жизни произошли глубокие и значимые изменения, как во внутреннем состоянии, так и во внешних проявлениях. Благодаря чуткому сопровождению,

		профессионализму и глубине подхода Анны, я смогла переосмыслить важные аспекты своей жизни, научилась лучше понимать себя, свои чувства и потребности. Анна создаёт удивительно безопасное и поддерживающее пространство, в котором легко быть честной с собой, двигаться вглубь, отпускать старое и находить новые опоры. Каждая сессия наполнена смыслом, уважением и вниманием к деталям. Мы не останавливаемся на достигнутом и наша работа продолжается, и я с благодарностью и доверием иду в этот процесс дальше. Если вы ищете специалиста, который действительно поможет вам меняться глубоко, бережно и с уважением к вашей индивидуальности, то искренне рекомендую Анну.
Ксения	да	За почти год сессий с Ксенией мне удалось распознать свои проблемы и научиться с ними справляться. Мне было очень комфортно работать с ней, и я благодарен ей за столь огромную проделанную работу!

Юлия Галкина	да	Хороший психолог, проделали большую работу, рекомендую для безопасной и качественной помощи.
Людмила Василье ва	Понравилось	Я взяла 10 сессий у Людмилы. Изначально я пришла с одним запросом, но впоследствии актуальность приобрел другой запрос. Из сессии к сессии мы с разных сторон рассматривали ситуацию, обнаруживали чувства, специфику поведения, ожидания мои, была фрустрация. Людмила поддерживала меня, подсвечивала, что мне было не видно самой, помогала раскрыть ситуацию. Мне было ценно наше взаимодействие. Я благодарна Людмиле за работу :)
Каролин а Цацуева	да	Благодарю проект за возможность помогать себе, когда оказываешься в непростой финансовой ситуации! Каролина бережный специалист, это чудо, что я смогла поработать с ней, спасибо!
Людмила Василье ва	да	Эмпатичный, отзывчивый специалист, при этом сохраняет терапевтическую дистанцию. Даёт дз, если есть запрос, так что была продуктивная работа.

		Закончила потому что мне понадобилась углублённая работа с зависимостью, мешает.
Вдовиченко Анна	да	Я обратилась к Анне полгода назад, без конкретного запроса, скорее просто – разобраться в себе (по многим пунктам) и повысить качество жизни. Анна грамотный, чуткий и открытый к любым темам и вопросам специалист, во время сессий я чувствовала себя безопасно даже при обсуждении очень щепетильных и дискомфортных для меня тем. Для выстраивания здорового и результативного процесса терапии, вероятно, требуется больше времени, но уже по прошествии полугода я заметила улучшения: мне стало проще самой справляться с какими-то переживаниями, рефлексировать и обсуждать с другими людьми свои чувства и быть более открытой. Обычно зима для меня – самое тяжелое время, когда я ни на чем не могу сосредоточиться, много плачу, стрессую из-за учебы и закрываюсь в себе, но в этот раз я переживала зиму гораздо легче, зная, что могу обсудить любую проблему с Анной и получить поддержку и правильные вопросы, которые нужно задать себе. Такие вопросы несколько раз приводили к тому, что мы раскапывали первопричины некоторых моих проблем и мотивации, которые я сама не осознавала.
Анна Львова. Лондон	нет	не дошли до созвона, хотя назначили (я отправила ссылку на свой календарь) человек без контекста начал выдавать стандартные советы на интро, тое до того как я рассказала хоть какой-то контекст. я почувствовала прям рефлекс рассказать побольше про абьюз чтоб терапевт проявил сочувствие, ведь так не понятно лол. отказалась от работы на что получила удивительно эмоциональный ответ – я не ожидала получить такое письмо. ну а я ожидаю что терапия это сейф спейс. не чуткий отстраненный терапевт + не очень организованный в первый раз как буд-то столкнулась с программой calendly. ну и последний момент вместо 10 сессий – 8. "это нормально" – наверно, но в общем контексте кажется как-то рандомно.
Анна Грачева	нет	Что это было вообще непонятно??? Ждала неделю консультации. 50 мин вопросов из серии "расскажите о себе" и все. Человек взял деньги и просто пропал. Хоть какой-то профессиональных подход должен быть у специалиста???

Аделина	да	Это был очень важный и полезный момент в моей жизни
Вероника Лунева	нет	Не советую связываться, человек ведёт себя некорректно и непрофессионально. В описании ничего не было о диагнозах, с которыми она не работает. У меня нет установленных диагнозов, но было обращение к психиатру в сложный период, узнав об этом, Вероника отказалась со мной работать, ссылаясь на "разные виды депрессий", и что с таким типом, как у меня, она не работает. Диагноз Вероника мне поставила по одному предложению в тексте, цитата: "...в Ваших словах у меня изначально закрались сомнения (например, депрессия обычно не сопровождается гневным возбуждением)". Данный специалист не является врачом, чтобы рассуждать о типах депрессии и тем более ставить диагнозы по одному предложению текста. В переписке неоднократно прибегала к стигматизации людей с расстройствами личности, использовала такие неуместные характеристики, как "тяжёлое расстройство", "неисправимое расстройство", "неизлечимо". Все письма состояли из воды, это вместо того, чтобы просто признать, что она не имеет нужных компетенций и закончить на этом. После общения с Вероникой чувствую себя ужасно, обострилось суицидальное планирование и усилилась депрессия, опустились руки, а ещё я чувствую себя ущербным инвалидом без шанса на реабилитацию. И даже вид депрессии у меня не подходящий для работы, но вообще поражает, как психолог вообще может перебирать клиентов на предмет подходящих или нет симптомов.
Анна Вдовиче нко	да	"Год назад я выбрала анкету Ани в рамках социального проекта – просто потому что на фото она показалась мне приятной. Интуиция не подвела. С первых встреч я почувствовала: передо мной человек, который умеет слушать, принимать и быть рядом по-настоящему. С Аней легко. Она работает мягко, спокойно, не давит – просто создаёт пространство, где можно быть собой. Где не нужно притворяться сильной или весёлой, если на душе тяжело. За этот год я научилась доверять – впервые за долгое время. Аня стала тем самым «безопасным человеком», которого мне так не хватало.

		В её взгляде я вижу искреннее сочувствие, и это важно – особенно когда рассказываешь о вещах, о которых долго молчала. Удивительно, но даже не говоря напрямую о действиях – я стала меняться. Панические атаки почти исчезли. Я стала спокойнее, научилась сама себе говорить: «всё будет ок». Стала более активной, живой, позитивной. Как будто внутри стало больше воздуха и света. Аня – не просто хороший специалист. Она – тёплый, эмпатичный человек, красивая и рассудительная женщина, с удивительным чувством такта. Если я в моменте не готова – она мягко это чувствует. Если наоборот – поддерживает, но не толкает. Я думаю, её особенность – это чуткость. Такая глубокая, спокойная и настоящая. Я очень благодарна ей за этот путь. За то, что рядом со мной теперь есть кто-то, кто помогает собирать себя заново – бережно и с любовью."
Елена Уварова	да	Моя большая благодарность Елене, которая поддержала меня в сложный для меня период жизни. Проработали и основной мой запрос, и несколько смежных тоже успели немного обсудить. С Еленой было комфортно и приятно работать, я встретила полное понимание и поддержку. Рекомендую Елену как очень чуткого и мудрого психолога, помогающего увидеть свет.
Анна Вдовиче нко	да	Хочу выразить искреннюю благодарность Анне за профессионализм, чуткость и внимательное отношение. Каждая сессия проходила в атмосфере доверия и безопасности, что помогло мне открыться и начать по-настоящему работать над собой. Благодаря его/её поддержке и грамотному подходу, я смог лучше понять свои чувства, справиться со многими вещами и научиться более бережно относиться к себе.
Елена Уварова	да	Хочу поблагодарить психолога Елену Уварову за доброе и теплое отношение. Когда около года назад обратилась к ней за помощью, мне было очень плохо, проживала расставание с

		молодым человеком. Плюс ушла с работы. Оказалась в одиночестве со своими проблемами. Когда Елена душевно откликнулась на мои слова, стало полегче. Вроде, ничего особенного и не происходило, просто разговаривали, но в итоге, я проработала расставание и отпустила человека. Нашла новую работу. Стала увереннее и добрее к себе)) Главное – стала себя понимать! Огромное спасибо проекту Адриатика и психологу Елене за это!
Алена Колямки на	нет	Алёна не соблюдает профессиональную этику. Навешивание ярлыков (Например предположение о диагнозе (ПТСР или ОКР уже не помню точно), много не нужной информации о ее опыте, рекомендации книг, ну по-моему мнению это не терапия.
Светлана Копылова	да	Я очень благодарна Светлане за ее помощь! с ней было максимально комфортно на всех сессиях, я ощущала, что могу говорить о чем угодно каким угодно языком, не ощущала напряжения и давления, что для меня было важно. Особенно мне помогло то, что на сессиях мы работали с чувствами через тело
Анна	да	Доброго времени суток! Я обращалась за помощью с низкой самооценкой. Это очень мешало мне жить и вообще быть собой. Это было очень тяжело. Представьте себе: каждый день просыпаться, ненавидя себя, своё тело, свою работу, свою одежду, злиться на весь мир, что ты хорошая, но никто этого почему-то не видит, что нет отношений, хотя ты же ПРАВДА ХОРОШАЯ, лить слёзы ночами в подушку от мысли, что ты никому не нужен... Это было ужасно. Для меня это был кошмар, и я не знала, когда он закончится. К сожалению, у меня даже были мысли о суициде, но попыток не было, слава богу. Своего психолога Анну я нашла совершенно случайно, не рассчитывая на что-то хорошее, потому что не верила в себя, свои силы что-то изменить. Но я вытянула счастливый билет! Анна научила меня очень многому, показала, как можно изменить своё мышление, помогла мне (вы только осознайте) разрешить себе быть собой! Не бояться осуждения со стороны, не стесняться своего заливистого смеха, танцевать и бегать под дождём, если этого хочется! Всегда прислушиваться к

		собственным ощущениям, а не к чужому мнению, а ещё – всегда уходить оттуда, где плохо. Я благодарю Анну за огромную работу со мной, с первого сеанса до последнего я каждый день чувствовала себе, словно легче и легче, красивее и увереннее! Я перестала ударяться в постоянные сравнения с другими, а начала принимать себя и то, что у меня есть. Да, мне ещё многому стоит научиться и, если что, я снова обращусь к Анне за помощью! И вам рекомендую! Всем желаю своего, неподдельного счастья в жизни, она ценна, не пропустите её!)
Светлана Копылова	да	Я хотела бы выразить искреннюю благодарность Светлане за тот путь и работу, которые мы проделали. Местами было так тяжело, что хотелось закрыться и больше никогда не вспоминать то, что я и без того прятала так долго, но Светлана всегда находила способ вытащить меня на свет! Иногда выводы, к которым мы приходили на встрече, переворачивали мой мир, и вместе мы приходили к решениям, которые постепенно исцеляли меня. Работать со Светланой очень комфортно и уютно, я сразу почувствовала доверие и смогла открыться. Спасибо большое еще раз!
Копылова Светлана	да	Нашла Светлану на Адриатике. Очень внимательный и чуткий специалист! Работает в гештальт-подходе. Обращает внимание на детали, после тяжелых сессий всегда пишет и спрашивает о самочувствии) Займется о комфорте клиента, задаёт дополнительные вопросы, чтобы лучше понять его. На сессиях всегда очень приятная, дружелюбная, атмосфера. Легко согласовать удобное время для встречи. Со связью проблем не было, всегда быстро выходит на контакт и отвечает в мессенджерах. За месяц сессий виден хороший результат! Большое спасибо! Буду продолжать работу с данным специалистом и дальше.
Людмила Васильева	да	Компетентный психолог, что было видно по задаваемым вопросам. Консультация проходила комфортно.
Александра Кобэль	да	С Александрой было очень приятно и комфортно работать. Сессии с ней дали мне осознание в некоторых жизненных ситуациях.

Людмила Васильева	были плюсы и минусы	Сессии с Людмилой помогли нам с женой начать диалог по очень болезненной для обоих теме, к которой не знали как подступиться, несмотря на большой совместный опыт проработки проблем. Обычно выходили со встреч с несколькими инсайтами, которые продолжали разбирать уже самостоятельно. Людмила действует достаточно деликатно, скорее создавая атмосферу для диалога, чем давая конкретные указания. В нашем случае это был очень правильный подход.
----------------------	------------------------	---

Елена Уварова	да	Хочу поблагодарить психолога Елену Уварову за доброе и теплое отношение. Когда около года назад обратилась к ней за помощью, мне было очень плохо, проживала расставание с молодым человеком. Плюс ушла с работы. Оказалась в одиночестве со своими проблемами. Когда Елена душевно откликнулась на мои слова, стало полегче. Вроде, ничего особенного и не происходило, просто разговаривали, но в итоге, я проработала расставание и отпустила человека. Нашла новую работу. Стала увереннее и добрее к себе)) Главное – стала себя понимать! Огромное спасибо проекту Адриатика и психологу Елене за это!
Алена Колямкина	нет	Алёна не соблюдает профессиональную этику. Навешивание ярлыков (Например предположение о диагнозе (ПТСР или ОКР уже не помню точно), много не нужной информации о ее опыте, рекомендации книг, ну по-моему мнению это не терапия.
Светлана Копылова	да	Я очень благодарна Светлане за ее помощь! с ней было максимально комфортно на всех сессиях, я ощущала, что могу говорить о чем угодно каким угодно языком, не ощущала напряжения и давления, что для меня было важно. Особенно мне помогло то, что на сессиях мы работали с чувствами через тело
Анна	да	Доброго времени суток! Я обращалась за помощью с низкой самооценкой. Это очень мешало мне жить и вообще быть собой. Это было очень тяжело. Представьте себе: каждый день просыпаться, ненавидя себя, своё тело, свою работу, свою одежду, злиться на весь мир, что ты хорошая, но никто этого почему-то не видит, что нет отношений, хотя ты же ПРАВДА

		ХОРОШАЯ, лить слёзы ночами в подушку от мысли, что ты никому не нужен... Это было ужасно. Для меня это был кошмар, и я не знала, когда он закончится. К сожалению, у меня даже были мысли о суициде, но попыток не было, слава богу. Своего психолога Анну я нашла совершенно случайно, не рассчитывая на что-то хорошее, потому что не верила в себя, свои силы что-то изменить. Но я вытянула счастливый билет! Анна научила меня очень многому, показала, как можно изменить своё мышление, помогла мне (вы только осознайте) разрешить себе быть собой! Не бояться осуждения со стороны, не стесняться своего заливистого смеха, танцевать и бегать под дождём, если этого хочется! Всегда прислушиваться к собственным ощущениям, а не к чужому мнению, а ещё – всегда уходить оттуда, где плохо. Я благодарю Анну за огромную работу со мной, с первого сеанса до последнего я каждый день чувствовала себе, словно легче и легче, красивее и увереннее! Я перестала ударяться в постоянные сравнения с другими, а начала принимать себя и то, что у меня есть. Да, мне ещё многому стоит научиться и, если что, я снова обращусь к Анне за помощью! И вам рекомендую! Всем желаю своего, неподдельного счастья в жизни, она ценна, не пропустите её!)
Светлана Копылова	да	Я хотела бы выразить искреннюю благодарность Светлане за тот путь и работу, которые мы проделали. Местами было так тяжело, что хотелось закрыться и больше никогда не вспоминать то, что я и без того прятала так долго, но Светлана всегда находила способ вытащить меня на свет! Иногда выводы, к которым мы приходили на встрече, переворачивали мой мир, и вместе мы приходили к решениям, которые постепенно исцеляли меня. Работать со Светланой очень комфортно и уютно, я сразу почувствовала доверие и смогла открыться. Спасибо большое еще раз!
Копылова Светлана	да	Нашла Светлану на Адриатике. Очень внимательный и чуткий специалист! Работает в гештальт-подходе. Обращает внимание на детали, после тяжелых сессий всегда пишет и спрашивает о самочувствии) Заботится о комфорте клиента, задаёт дополнительные вопросы, чтобы лучше понять его.

		На сессиях всегда очень приятная, дружелюбная, атмосфера. Легко согласовать удобное время для встречи. Со связью проблем не было, всегда быстро выходит на контакт и отвечает в мессенджерах. За месяц сессий виден хороший результат! Большое спасибо! Буду продолжать работу с данным специалистом и дальше.
Людмила Васильева	да	Компетентный психолог, что было видно по задаваемым вопросам. Консультация проходила комфортно.
Александра Кобэль	да	С Александрой было очень приятно и комфортно работать. Сессии с ней дали мне осознание в некоторых жизненных ситуациях.
Людмила Васильева	были плюсы и минусы	Сессии с Людмилой помогли нам с женой начать диалог по очень болезненной для обоих теме, к которой не знали как подступиться, несмотря на большой совместный опыт проработки проблем. Обычно выходили со встреч с несколькими инсайтами, которые продолжали разбирать уже самостоятельно. Людмила действует достаточно деликатно, скорее создавая атмосферу для диалога, чем давая конкретные указания. В нашем случае это был очень правильный подход.
Ольга Егелеская	да	Мне невероятно повезло найти Олю как терапевта! Мы продолжаем с ней работу вот уже два года, и меня это очень поддерживает и продвигает. С ней я выплыла из довольно глубокой ситуативной депрессии и сейчас проживаю вместе с ней адаптацию к жизни в новой стране, новых реалиях, в нестандартной семье. Оля очень чуткий терапевт, она умеет встретить меня ровно в той точке, в которой я нахожусь, не тянуть к "выздоровлению", но и не топтаться на одном месте. С Олиной помощью я научилась распознавать голос внутреннего критика и уметь ему противостоять. Это сильно облегчает мне жизнь.

Елизавета	да	Очень помогла выйти из тревожного состояния, поддержала и дала опору. Занимались около 6 месяцев
Камила Золотова	да	Мне Камила очень помогла в непростой период моей жизни. Обратилась к ней в момент отказа от антидепрессантов. Мы вместе нашли проблемные моменты и проработали их. И реально

		стало легче и проще, а мои отношения с ребёнком стали лучше. У меня уменьшилось количество страха и паники. И стало легче дышать. Теперь отравила к ней моего мужа за помощью. Очень комфортный в общении человек!!!
Алла Маркова (Санкт-Петербург)	да	Впечатление от психолога Аллы Марковой очень положительные. Обращались к ней с проблемами у подростка (буллинг в школе, нервное состояние). Алла чувствительный и открытый человек. Сын на каждом сеансе получал поддержку, понимание и альтернативное видение ситуаций. После проведенной Аллой работы, ребенок стал более уверенный в себе и ко многим ситуациям стал относиться по другому. Мы с сыном очень благодарны Алле за труд и понимание. Обязательно порекомендуем ее людям, оказавшимся в трудной ситуации.
Александра Ермолаева	да	Александра отлично помогает справиться в кризисных ситуациях и применить КПТ подход. Тренировать такой способ мышления было круто, мне кажется самостоятельно я сейчас в этом сильнее благодаря Саше! Спасибо большое проекту и Саше за такую помощь, вы замечательны!
Золотова Камила	да	Очень комфортно и спокойно проходят сессии, без сильных эмоциональных всплесков, но всегда с озарением и новым взглядом на ситуацию. Мне очень нравится работа Камилы. И у меня прошла аллергия - крапивница, хотя мы с ней не работали. Очень благодарна Камиле за мои изменения.
Камилла Золотова	да	Добрый день! Хотела поблагодарить вашу организацию, что есть такая возможность взять 10 сеансов с психологом по доступной мне цене. (об этом узнала в интернете на форуме). Спасибо за эту возможность, чтобы кто-то поддержал в тяжелой ситуации! Спасибо Камилле очень, что сразу взяла время и была готова и все 10 раз встречаться через скайп когда мне было необходимо. Очень эмпатичный, приятный положительный человек. С ней было легче пережить плохую фазу в жизни. Большое спасибо!
Золотова	да	Добрый день! Хотела поблагодарить вашу организацию, что есть такая возможность взять 10 сеансов с психологом по

Камилла		доступной мне цене. (об этом узнала в интернете на форуме). Спасибо за эту возможность, чтобы кто-то поддержал в тяжелой ситуации! Спасибо Камилле очень, что сразу взяла время и была готова и все 10 раз встречаться через скайп когда мне было необходимо. Очень эмпатичный, приятный положительный человек. С ней было легче пережить плохую фазу в жизни. Большое спасибо!
Алексей Секирин	да	Очень довольна психологом Алексеем. Работаем больше месяца, очень профессиональный и бережный поход! Каждая сессия наполнена смыслом, хорошие вопросы и темп работы. Рада, что выбрала данного психолога, договорились о пакете в 40 терапевтических сессий! Рекомендую 100%.
Камилла Золотова	да	После первого же сеанса дпдг стало легче. Работаем с детской травмой
Золотова Камила	да	Обратившись в проект Адриатика в непростой период своей жизни, я получила высококвалифицированную помощь и смогла выйти из казалось бы безвыходного положения почти без потерь. Благодарю Золотову Камиллу за профессионализм и, не в меньшей степени, за интеллигентное отношение к клиенту. С уважением Лариса.
Елена Уварова	были плюсы и минусы	Понравилось четкое обозначение правил консультаций прямо на старте, проговаривание цены и порядка оплаты. Также у меня есть большая благодарность за работу в этом проекте в принципе. Не понравилось, что практически не было взаимодействия во время сессий. Рассказываешь о своей проблеме, потом останавливаешься, чтобы что-то услышать в ответ, а Елена просто смотрит на тебя и молчит. Очень странное ощущение. То ли она не слушала особо и занималась своими делами, то ли просто не знает, как с такими ситуациями работать. Было, что после такой паузы она говорила что-то вроде "да, непросто", "да, вы боитесь этого, это правда тяжело". От этого становилось ещё тяжелее, как будто психолог сама не знает, что делать и тебя тем самым убеждает в том, что всё безнадежно. После сессий не было облегчения совсем, было ощущение, наоборот,

		что я говорила с совсем чужим человеком, достаточно отстранённым, который меня не понимает. После сессий не было каких-то новых мыслей или ощущений, с которыми я бы уходила. Также было ощущение, что Елена ведёт себя достаточно пассивно, не берёт инициативу в свои руки, не задаёт вопросы, не говорит свои какие-то мысли. Или делает это очень и очень редко. Просто сидит как зритель. Долгие неловкие паузы тому подтверждение, сидишь и думаешь, то ли надо самой что-то сказать, чтобы нарушить молчание, но хотелось бы диалога всё же и реакции со стороны психолога. В моём случае сессии оказались не поддерживающими и бесполезными.
Алена Колямки на (Москва)	нет	Написала на указанную почту 16.05, прошёл почти месяц - ответа нет....
Юлия Рыжкова (Томск)	нет	Договорились о предварительной встрече онлайн, на которую специалист "не пришёл", не предупредил и с тех пор на связь не выходит.
Елена Ратнико ва	да	Огромная благодарность проекту Адриатика и Елене Ратниковой. С Еленой мы прошли огромный путь и проделали очень большую и эффективную работу, моя жизнь изменилась кардинально в очень многих аспектах. Сейчас я гораздо счастливее и спокойнее. Спасибо, ваша помощь неоценима и неизмерима!

Елена Косарев а	да	Мне очень нравится работать с Еленой. Я чувствую себя ценной и принятой. Мне всегда было трудно плакать и наедине с собой и рядом с другими людьми, рядом с Еленой плакать очень комфортно, ей не страшно открываться. Это внимательный и заботливый специалист. Елена помогла понять, что можно не осуждать себя за чувства, и что можно доверять другим людям. Я чувствую себя свободнее.
Камилла Золотов	да	Очень рад был поработать с Камиллой - я прошел 10 консультаций у нее. Это было большой поддержкой для меня. Я

а		узнал о влиянии убеждений на свою жизнь и была проведена большая работа с негативными убеждениями по отношению к жизни и финансам. За это большое ей спасибо. Однажды я заболел, но все равно не отложил консультацию, Камилла проработала со мною ситуацию случившуюся перед этим, где я подавил свои желания. На следующий день я очень удивился, ведь я встал на ноги и будто бы у меня не было осложнений. В общем был пройден большой путь. Я выражаю большую благодарность организатору сайта и всей команде психологов, которые жертвуют своим временем для помощи людям. Именно через вас многие узнали о пользе бесед с психологом и начали менять свои жизни, особенно в это напряженное время. Пусть Бог, жизнь благословит вас за старания. Роман К. 38 лет, Марий Эл
Елена Косарев а	да	Елена профессионал своего дела. Очень бережно и мягко консультирует и уже во время консультации приходит осознание и меняется фокус на ситуацию, я нашла для себя много поддержки и ответов. Огромное спасибо!
Каммила Золотов а	да	Здравствуйте! Я хочу поделиться своим положительным опытом консультаций у психолога. В своей жизни я сталкивалась с различными трудностями и постепенно осознавала, что не всегда умею ставить границы и понимать себя. Решив обратиться к профессионалу, я выбрала психолога Каммилу Золотову, и не могу не выразить благодарность за полученную поддержку. С самого начала встреч, психолог создала доверительную и теплую атмосферу, где я чувствовала, что могу открыто говорить о своих мыслях и чувствах. Специалист внимательно слушала меня, задавала точные вопросы, что помогло мне лучше понять свои собственные мотивации и принципы. С помощью различных методик и техник, психолог помогла мне осознать важность установления границ в моей жизни. Я научилась лучше понимать свои потребности и вести более здоровый образ жизни. Каждая встреча приносила новые открытия, и я постепенно начала чувствовать себя более

		уверенной в принятии решений и выражении своих желаний. Я благодарна Каммиле Золотовой за его профессионализм, терпение и поддержку. Каждая консультация была для меня шагом к лучшему пониманию самой себя, и теперь я чувствую, что обрела навыки, которые помогут мне строить более удовлетворительные отношения с окружающими и собой. С уверенностью рекомендую Каммилу Золотову всем, кто ищет помощь в поиске себя и выставлении границ. Спасибо!
Татьяна Татаринцева	да	Прежде всего Татьяна – интересный добрый человек. Оказалось ей очень легко довериться. Обладая огромным опытом, психолог помогла мне иначе взглянуть на мои проблемы. Стало понятно, что менять нужно свое отношение к действительности, расставив границы, и научиться видеть радость там, где я прежде ее не замечала. Не стоит надеяться, что перемены пройдут легко и безболезненно. Мне стало очевидно – с профессионалом легче "дышится".
Александра Самопляс	я отказалась от помощи	Я обратилась к Александре за помощью, но в итоге специалист мне отвечал раз в день. Хотя я готова была договориться и перейти в другой мессенджер и уже начать работу, так как чувствовала себя очень плохо. Но все это растянулось на 3 дня, и я почувствовала что так и будет тянуться дальше (пока мы обговорим все детали) и я попросту теряю время (Если специалист не заинтересован в помощи, что тогда он делает в проекте?

Анна Зотова	да	Хороший специалист, бережный, кажется что с первой сессии капнула куда-то. Сразу дала инструменты работы с состояниями. Спасибо за проект!!! Очень ценно и важно !
Мария Ступичева	да	Это был мой первый опыт похода к психологу, поэтому было важно, чтобы специалист оказался комфортным и понимающим, особенно в кризисную ситуацию, в которой я на тот момент находился. Мария все сессии была такой: чётко выслушивала, откликалась на проблемы и по ней было видно, что она желала помочь и не оставалась безучастной (даже иногда было заметно по лицу, что она сильно сожалеет о том, что

		происходило) . Мы смогли быстро найти контакт и уже даже после первой встречи я не чувствовал огромной неловкости, которую испытываю при встрече с незнакомыми людьми, стало даже будто проще с этим справляться после встреч и разборов проблем. Я думаю, что Мария подойдёт тем, кому действительно важна комфортная атмосфера во время встреч.
Анастасия Томилина	нет	Анастасия давала совершенно неуместные комментарии связанные с сексом и сравнения наших с ней отношений с сексуальной связью или романтической. Меня это совершенно шокировало. Так же я не чувствовала от нее эмпатии, сочувствия, поддержки и заботы.
Елена Уварова	да	Обратилась за помощью к специалисту из-за частых панических атак, тревожности дошло до того что было страшно ездить в любом транспорте, закрылась дома и тут ждала постоянно пожаров, кружений и апокалипсисов. Постоянное напряжение не давало жить спокойно даже и минуту. Елену выбрала случайно и мне попался действительно специалист. Она не стала давать красивые надежды и давить на меня "красивыми" формулировками, а задавала правильные вопросы, отвечая на которые я сама приходила к пониманию что мне лучше делать сейчас и что нужно менять. За достаточно короткий срок: пропали панические атаки, прошла дикая тревожность, жизнь поменялась кардинально, и кажется что как будто само собой. Но здесь так же хочу сказать спасибо за то, что Елена не окрыляла меня "счастливым речами", а наоборот дала понять что только мы строим свою жизнь. Я уже сказала тысячи благодарностей Елене, но так же хочу сказать спасибо этому проекту, которые помогают людям в трудной ситуации. Спасибо вам всем большое.
Елена Панкова	нет	Было 7 сессий с психологом, которые оказались пустой тратой времени и разговорами обо всем и ни о чем. Я проговорила свои основные запросы и мое внутреннее состояние. Мне казалось, что меня поняли. В итоге мы обсуждали какие-то внешние , текущие ситуации и я получала похвалу за то, что я отлично справляюсь. Но это было и так понятно. С моими запросами вообще никак не работали. Вопросы

		задавались, но никак не вели к решению основных сложностей. На 6 и 7 сессии я стала говорить, что мы ни к чему не идем, состояние не меняется в ответ получила: «Таких запросов озвучено не было» (я их повторяла каждую сессию), «Как ты ожидала решить этот запрос», «Ты постоянно возвращаешься в прошлое», хотя у меня была задача с этим разобраться, чтобы ситуации прошлого не влияли на меня. Или «Ты не готова к активным действиям и работе над этими запросами», «Ты хочешь нереального» и «Что ты сейчас хочешь от меня». Ну и навязывание своих представлений о моей ситуации без объяснений. Как решить свои сложности я так и не поняла. Что это было тоже не понятно, если мои запросы даже не услышали. Я видимо должна была сама догадаться, что мне поможет, и сообщить об этом психологу, по всей видимости. А желательно самой все решить, ведь для этого я трачу деньги на специалиста. Причем в начале работы можно было сразу отказаться, если психолог не умеет работать с этими запросами и не знает, как помочь. Ощущение полного непонимания, осуждения со стороны психолога, и с моей стороны злость и разочарование о потерянном времени.
--	--	---

Александра Ермолаева	да	Я обратилась к Александре Ермолаевой с запросом на определение дальнейшего пути в своей деятельности. Старая деятельность не приносила удовольствия, и сама по себе подошла к концу. А новая не была найдена. Без работы я чувствовала себя «никем» и ощущала пустоту, не понимая, куда двигаться дальше. Все это сказывалось на здоровье, отношениях с близкими. Александра уже на 1 встрече начала помогать мне, бережно обращая внимание на мои ценности. Те упражнения, которые она мне давала, помогли мне добраться до самой сути. Я
----------------------	----	--

		проанализировала весь прошлый опыт, совершенно иначе посмотрела на него и признала то, что есть сейчас. Разбор ценностей оказался самым крутым для меня. В результате, уже к 3й встрече я нашла для себя новую работу, которая мне интересна и созвучна внутри. И через пару дней у меня собеседование еще и по подработке онлайн. Пласты сдвинулись. Я чувствую себя гораздо лучше! Спасибо!
Золотова а Камила	да	Золотова Камила прекрасный специалист. Когда я обратилась за помощью, я не знала, чего я хотела получить в результате. Камила помогла сформулировать запрос, научила слышать и слушать себя, свои внутренние желания. За 10 сеансов я смогла достичь цели, которую перед собой поставила. Также Камила помогла открыть новые горизонты в своём сознании, всегда поддерживала, была опорой. Я ей безумно благодарна ей и вашему сайту за возможность изменить свою жизнь, познать себя!
Тутуна у Ливия	да	Для начала хочу выразить огромную благодарность людям, которые создали этот проект, поддерживают его и развивают! Это мой первый раз, когда обратился за подобной помощью. Мой выбор пал на Ливию. Мне очень понравилось с ней работать. Она помогла мне разобраться с тем, что я не мог сам понять. Ливия научила меня некоторым вещам, которые помогают до сих пор в сложных ситуациях. Сначала было некомфортно, так как это был мой первый раз, но полное доверие, открытость и доброта создали атмосферу, в которой комфортно и приятно работать. Мне очень понравилось с ней работать. Спасибо большое!
Влада Игнатов а	да	Влада Игоревна очень серьезный и внимательный человек. Спокойное, чуткое, профессиональное сопровождение. Я обратилась за помощью пережить горе, из которого, думала, не выберусь. До этого был ряд неудачных опытов работы с психологами, но я рискнула ещё раз, потому что было очень тяжело. Я осталась совсем одна. Выбирала специалиста, который работает с горем, но также смотрела видео-визитки. Понравилась серьезность и глубокое спокойствие. Не ошиблась.

		Влада Игоревна помогла мне прожить три первых, самых тяжёлых, месяца. У нас было 12 сессий, после которых я почувствовала, что дальше смогу двигаться сама, появился просвет в будущем. Для меня это был ценный опыт поддержки и чуткого руководства. Очень благодарна. Не знаю, как смогла бы справиться одна. Спасибо! И за +2 дополнительные сессии.
Анна Милова	да	Когда я начинала работать с Анной, я сходила с ума от тревожности и ненависти к себе. Подозрительность, болезненная реакция совершенно на ВСЁ. Мир вокруг казался враждебным. Была сильная зависимость от чужого мнения. Считала, что всем должна. Были сложные отношения с матерью. Терапия однозначно помогла правильно расставить приоритеты и перестать воспринимать мир так болезненно. Я научилась говорить нет, отстаивать свои интересы, перестала избегать конфликтов. Перестала постоянно тревожиться. Впервые за очень много лет почувствовала себя нормальным человеком.
Надежда Маркова	да	Проходила терапию в течении полу года у Надежды. За это время проработала запрос о сильных негативных эмоциях. Вижу изменения в себе и своем поведении. Мелкими, но верными шагами пришла к результату вместе с Надеждой. Не просто стало легче, а поменялась изнутри, что повлекло изменения в поведении. Признала свою недостающую часть и увидела новые грани. Однозначно мне это помогло жить более свободно изнутри. Благодарю.
Наталья Метлицкая	да	Мне понравилось работать с Натальей. Мне было комфортно в пространстве терапии, я могла спокойно рассказывать про свои особенности и чувствовать себя в безопасности. Для меня было очень важно принятие меня как личности, и Наталье удалось показать это принятие. Также мне очень помогало использование образов. Раньше у меня был опыт работы с психологом в когнитивно-поведенческой терапии, где основной упор был на логику и мотивы действий. Поскольку я структурированный человек с аналитическим складом ума, понимать свои эмоции и чувства – сложная задача для меня. В процессе диалога Наталья помогла мне научиться распознавать эмоции, понимать, как они устроены и что с ними можно сделать. Это важный навык, который я

		хочу развивать в себе. Начала меняться моя жизнь. Последние два года я не могла найти себя в профессиональном плане. Мне казалось, что для меня в России нет места и нет работы. Пока я занималась с Натальей, мне удалось найти новую работу и начать получать новую профессию. Сейчас я чувствую себя на своем месте в профессиональном плане и хочу развиваться в этой сфере. Я заметила изменения в общении с людьми, контакты с друзьями и коллегами стали более глубокими, постепенно я учусь выбирать людей со схожими ценностями и понимать, как вести себя с абсолютно не похожими на меня людьми. В целом, качество моей жизни постепенно улучшается, что является результатом как моих действий, так и работы с психологом. Я хочу сказать большое спасибо Наталье! Мы с ней договорились продолжить работу уже вне рамок проекта. Отдельную благодарность я хочу выразить в целом волонтерскому проекту Адриатики. Это великолепная возможность начать работу с психологом для людей, которые попали в сложную финансовую ситуацию. В моем случае за период занятий в рамках проекта мне удалось найти новую работу, что поможет мне и дальше оплачивать работу психолога. Адриатика дала мне возможность обратиться к специалисту в тот момент, когда мне это было крайне необходимо. Кроме этого, я встретила грамотного и аккуратного специалиста, с которым чувствовала себя безопасно в пространстве терапии. Именно этот фактор повлиял на мои результаты в рамках терапии.
--	--	--

Алина Гаджиев а	да	Хотелось бы выразить благодарность за ту помощь которую оказывает Алина Гаджиева. Очень хороший, понимающий психолог, даёт подсказки как справиться с тревожным состоянием, не бросает на пол пути, дослушивает до конца, помогает добавить надежды и уверенной в нелёгких жизненных ситуациях клиентов. Очень рекомендую обращаться к данному психологу, очень рад что удалось попасть на консультации. Обращайтесь к данному специалисту и вам помогут.
-----------------------	----	--

Дмитрий Плюгин	нет	Не помог с проблемой, не умеет находить подход к клиенту, все мы разные и нужны разные подходы и методы, Дмитрий мыслит шаблонно и узко
Вероника Спирина	да	Мой первый опыт общения с психологом, от которого мне не хотелось плакать после или не оставалось чувства разочарования. Вероника перевернула моё представление о психологе как о каком-то высокомерном зашоренном человеке, который будет задавать глупые вопросы, давать банальные задания и говорить умные фразы, которые ничем не помогут. Мне сложно выражать свои чувства, но Вероника будто полностью понимала меня, когда я говорю о своих проблемах, не просто делала вид, записывала, а потом задавала вопросы совсем не релевантные ситуации которую мы обсуждаем, нет, обсуждая свою жизнь с Вероникой я чувствовал, что человек меня полностью понимает и погрузился в мою жизнь и мои переживания. Мы общаемся с Вероникой уже несколько месяцев, наверное, я перестал вести счёт, но, когда бы мы не начали разговор Вероника помнит всё, о чем мы говорили, помнит всё что происходило в моей жизни, всё что я ей рассказывал. Если я в своих рассуждениях сойду с мысли и пойду в какую-то степь, а потом захочу вернуться, то сам я уже забуду про что говорил, но Вероника всегда напоминает мне о чём я говорил до этого, и я всегда могу вернуться повествованию, в самостоятельной жизни мне так не хватает этого её умения. Вероника оказалась одной из пары человек в моей жизни, которым я могу признаться в своих глубинных проблемах, которые я скрываю даже от самого себя, мне кажется это очень большое достижение для психолога. Если вы молодой человек, со всеми пороками современного мира, потерявшийся в этом мире и не знающий что делать – обратитесь к Веронике. Она не скажет вам как завтра же начать счастливую жизнь, как не скажет ни один специалист, но она поможет шаг за шагом разобраться в себе, выйти из неопределенности на хрупкую дорожку осознанности и будет поддерживать на пути. Самое главное, что вас не осудят, не засмеют, не оскорбят и не унижат. Вы сможете высказать свои самые глубокие комплексы которые скрывали сами от себя, ведь наедине с собой вы никогда не будете работать с ними и они будут тянуть вас вниз и только вынеся проблему на обсуждение, на обсуждение которое будет для вас

		комфортно, вы сможете разобрать свою проблему вдвоем, взглянуть на то, что тянуло вниз, и что казалось непреодолимым, и услышав объективное мнение со стороны осознать что проблема на самом деле вполне решаемая, просто вами овладел страх о отчаяние от того, что с проблемой вы остались один на один. Именно для этого и нужен психолог. Мой путь с Вероникой не закончен, но по прошествии многих сеансов, я точно не жалею, что выбрал именно её. Я чувствую, что это решение было одним из самых важных в моей жизни. Постепенно я начинаю понимать, что не всё в моей жизни потеряно, что у меня есть цели и желания и к ним нужно идти. А Вероника хороший специалист и хороший человек, который относится к клиентам не просто как к заработку денег, а как к призванию в помощи людям. Я не знаю этого наверняка, но я так это чувствую.
--	--	--

Надежда Марюков а	да	Я обратился к Надежде в ситуации, когда было непонятно, что делать со своей жизнью и где взять силы, чтобы с ней разобраться; когда было трудно найти вещи, которые приносили бы радость. Наша работа помогла мне найти путь к внутреннему себе и меньше растворяться в чужом. Благодаря Надежде я стал яснее осознавать ценность меня для меня, стал лучше отстаивать свои границы и приоритеты. Перед каждой сессией я знаю точно, что меня поймут и услышат, что меня ждет чуткий и поддерживающий контакт. Спасибо проекту «Адриатика» и психологу Надежде Марюковой за то, что делаете важное дело.
Наталья Грогорь ева	да	Для начала хочу выразить огромную благодарность людям, которые создали этот проект, поддерживают его и развивают. Мой психолог – Наталья Григорьева. Это первая в моей жизни полноценная терапия. Мне очень важно было найти качественного психолога, который не говорит, что нужно сделать, а делает так, что ты сам понимаешь, что тебе нужно. Мне очень понравилось с ней работать. Полное доверие, открытость. Помогает докопаться до сути. Она не просто лечит, она учит самой лечиться. Спасибо большое.

Татьяна Татарин цева	да	Добрый день! В первую очередь, хочу сказать создателям проекта "Адриатика" большое спасибо! Я проходила курс занятий у Татьяны Татаринцевой летом 2021 года. Я первый раз обратилась за помощью к психологу, и скажу, как важно с первого раза попасть с хорошему специалисту, чтобы не пропало желание заниматься вообще. Мне повезло. Татьяна – мастер своего дела. Выслушивает, направляет, помогает выявить и исправить проблемы, которых, казалось, давно уже нет. Она чуткий грамотный психолог, специалист в своём деле. Большое спасибо ей за проделанную работу! Обращайтесь к Татьяне за помощью, уверена, вы останетесь довольны.
Юлия Балалаи на	да	Хочу поблагодарить Юлию Балалаину за значимые изменения, которые произошли с того момента, как мы начали с ней встречаться. Юлия помогла мне двинуться в нужном направлении, куда я сама умирала от страха даже смотреть. Лед тронулся! А еще мы с ней подвигали камушки и моя бессоница исчезла, жаль, что не навсегда, но, во-первых: я целую (!) неделю спала как младенец, во-вторых: в общем тоже лучше со сном стало. Спасибо Юле!
Ирина Зубарев а	да	Я благодарна Ирине за ее труд и за работу, которую мы вместе проделали за эти 10 встреч. Оглядываясь назад, понимаю сколько всего изменилось в моей жизни с момента первой сессии. Я была ужасно подавлена, на грани, в постоянных нервных срывах. И зашла в тупик в собственной жизни. Сейчас принимаю другие решения, которые приводят и к другим результатам и делают меня счастливей. Ирина талантливый психолог, грамотно и с тонким душевным пониманием дает обратную связь чувствам и эмоциям, я стала подмечать то, на что раньше не обращала внимание. Работа с людьми одно из самых непростых занятий. Все мы разные. Ирина подобрала ко мне ключик, и я чувствую себя в безопасности с этим специалистом. Желаю Вам процветания, спасибо! ☺
Ирина Зубарев а	да	Я благодарна Ирине за ее труд и за работу, которую мы вместе проделали за эти 10 встреч. Оглядываясь назад, понимаю сколько всего изменилось в моей жизни с момента

		первой сессии. Я была ужасно подавлена, на грани, в постоянных нервных срывах. И зашла в тупик в собственной жизни. Сейчас принимаю другие решения, которые приводят и к другим результатам и делают меня счастливей. Ирина талантливый психолог, грамотно и с тонким душевным пониманием дает обратную связь чувствам и эмоциям, я стала подмечать то, на что раньше не обращала внимание. Работа с людьми одно из самых непростых занятий. Все мы разные. Ирина подобрала ко мне ключик, и я чувствую себя в безопасности с этим специалистом. Желаю Вам процветания, спасибо! ☺
Анна Хесина	да	Анна на протяжении всех 10 сеансов была тактичной и чуткой, с ней было комфортно, было не страшно открываться, было ощущение безопасности и принятия. Она замечательная. Желаю успехов вашим клиентам и психологам. У вас очень нужный проект. Спасибо за возможность!
Олеся Апалькова	да	Олеся – единственный психолог из проекта, с которым встречи продолжились больше 10 раз. Часто в терапии есть внутренне сопротивление, когда кажется что сил на продолжение занятий нужно больше, чем имеется. К Олеся на каждое занятие шла, зная, что не будет давления, в случае особо плохого самочувствия можно разобрать другую тему. С запросом, с которым приходила – успешно справились совместными усилиями. Буду продолжать выздоравливать вместе с ней
Дарья Шарипова	да	Сессии с Дарьей очень поддерживали меня в сложный период жизни. Особенно мне понравилось – и это было неожиданно – что она говорила о своих чувствах на какие-то мои истории. Поскольку я свои чувства распознаю плохо, то услышать что другому "больно" или "грустно" или "злюсь" в ответ на какую-то мою ситуацию, меня очень и очень поддержали. Я пришла в состоянии эмоциональной усталости, опустошения, я практически забросила свою частную практику преподавателя к тому моменту и застряла в унынии. Сейчас, после десяти встреч, я чувствую себя более энергично, более свободно, я снова начала общаться и знакомиться с людьми, развивать свои творческие проекты. В работе тоже есть улучшения, я больше не устаю так от занятий. Спасибо!

Надежда Марюков а	да	Я обратился к Надежде в ситуации, когда было непонятно, что делать со своей жизнью и где взять силы, чтобы с ней разобраться; когда было трудно найти вещи, которые приносили бы радость. Наша работа помогла мне найти путь к внутреннему себе и меньше растворяться в чужом. Благодаря Надежде я стал яснее осознавать ценность меня для меня, стал лучше отстаивать свои границы и приоритеты. Перед каждой сессией я знаю точно, что меня поймут и услышат, что меня ждет чуткий и поддерживающий контакт. Спасибо проекту «Адриатика» и психологу Надежде Марюковой за то, что делаете важное дело.
-------------------------	----	---

Надежда Налётов а	да	В высшей степени комфортно, тепло и продуктивно работать с Надеждой. Специалистка умеет и выслушать, и поддержать, показать нужный "коридор". Очень бережная, внимательная, ведёт работу с мягкой чёткостью.
Татьяна Андрейк ина	да	Очень благодарна Татьяне. С ней получилось проработать темы, к которым раньше боялась подступиться. Ну и отдельное спасибо, что отправила к психиатру, жизнь стала существенно лучше.
Алина Ладович	да	Очень приятная и профессиональная психолог. На сессиях задает вопросы, которые позволяют глубже погрузиться в причины состояний и распутать сложный клубок эмоций. Направляет в процессе сеанса, грамотно его выстраивает. Компетентна в своей сфере, лояльна к клиентам. За короткий курс помогла мне снять груз с души и пересмотреть некоторые позиции. Рекомендую!
Татьяна Татарин цева	да	Обратилась к Татьяне по поводу взаимоотношений и их перестройки со своими подростками. основное чувство, которым могу описать то, что чувствовала до встречи с психологом-злость, раздражение, которое подавляла и еще больше переживала. Психолог помогла мне выйти из ситуации, посмотреть на своих парней "издалека", принять их, себя, она стала безусловной опорой в моем родительском опыте (опоры, которой не давало окружение) и это стало меня "исцелять". Я учусь жить со своими подростками, они меняются, я меняюсь, наша семья как система меняется, но сегодня я чувствую что я справляюсь! Спасибо!

Ирина Зубарев а	да	Ирина – психолог с которым мне было очень комфортно и тепло общаться. Мне очень понравилось, таких встретишь не часто.
Татьяна Татарин цева	да	Добрый день! В первую очередь, хочу сказать создателям проекта "Адриатика" большое спасибо! Я проходила курс занятий у Татьяны Татаринцевой летом 2021 года. Я первый раз обратилась за помощью к психологу, и скажу, как важно с первого раза попасть к хорошему специалисту, чтобы не пропало желание заниматься вообще. Мне повезло. Татьяна – мастер своего дела. Выслушивает, направляет, помогает выявить и исправить проблемы, которых, казалось, давно уже нет. Она чуткий грамотный психолог, специалист в своём деле. Большое спасибо ей за проделанную работу! Обращайтесь к Татьяне за помощью, уверена, вы останетесь довольны.
Юлия Балалаи на	да	Хочу поблагодарить Юлию Балалаину за значимые изменения, которые произошли с того момента, как мы начали с ней встречаться. Юля помогла мне двинуться в нужном направлении, куда я сама умирала от страха даже смотреть. Лед тронулся! А еще мы с ней подвигали камушки и моя бессоница исчезла, жаль, что не навсегда, но, во-первых: я целую (!) неделю спала как младенец, во-вторых: в общем тоже лучше со сном стало. Спасибо Юле!

Алексей Саннико в	да	Занималась с Алексеем 9-10 месяцев. Значительно изменила отношение к себе, стала больше себя любить, ценить и обрела уверенность. Смогла проехать очень сложный период в отношениях с матерью, идеально все не стало, но обида заметно ослабла и перестала отравлять существование. Благодаря Алексею также выбрала нишу для работы, в которой мне сейчас очень нравится и получается. Неоднократно рекомендовала проект знакомым, потому что такой эффект за такой срок – это очень здорово! Спасибо большое!
Надежда Марюков	да	Я обратилась к Надежде со спутанным комком переживаний внутри, с непониманием себя – кто я такая, что со мной не

а		так, почему мне так сложно. Очень благодарна за постепенный, очень деликатный подход, за отсутствие оценок и суждений со стороны Нади. В начале работы я была очень осторожна, относилась с опаской, так как имела печальный опыт работы с психологом, но почти сразу почувствовала себя комфортно и в безопасности. Отдельный восторг от работы с метафорическими картами – даже страшно немного, как точно и уместно они "работают", 100-процентное попадание каждый раз. Благодаря работе с Надей я стала слышать своего внутреннего ребенка и учусь с ним жить, у меня появилось желание читать, познавать новое в себе, учиться медитировать и слушать свое тело.
Диана Устюков а	да	Очень комфортно общаться, тактичный и деликатный специалист. В кадр периодически приходит тот или иной кот, чтобы удостовериться, правильно ли идет процесс. То есть, вы будете в хороших руках и под наблюдением! В целом серию сеансов, пройденных с Дианой, я могла бы сравнить с комфортной температурой воздуха или воды в море. Когда она комфортная, вы просто воспринимаете ее как должное, как естественную для себя среду. Множество инсайтов пришло, и, полагаю, придет сейчас, по окончании работы с Дианой. Я обращалась с проблемой принятия важного решения. Считаю, что вопрос снят. Весьма благодарна!
Марюков а Надежда	да	Надежда прекрасный психолог! Она помогла мне выбраться из очень тяжёлого периода в жизни, преодолеть множество сомнений, улучшить самооценку и в целом начать прислушиваться к себе. С ней комфортно работать с самой первой встречи. Создаётся ощущение безопасности и всё тревоги отступают, удаётся замедлиться. На сеансах с Надеждой зачастую кажется, словно общаешься не с психологом, а с заботливой мамой или лучшей подругой, которая всегда поддержит и объяснит какие-то непонятные ситуации. Искренне рекомендую обратиться к ней, если давно искали своего специалиста, но никак не могли довериться кому-то.

Наталья Шамова	да	Я пришла к Наталье с паническими атаками, которые длились иногда несколько дней и депрессией . После более чем года
-------------------	----	---

		терапии, я могу рекомендовать Наталью, как отличного профессионала, меня очень тронул о бережное отношение и внимание, то как шаг за шагом, Наталья помогала распутывать клубок моих проблем и страхов постоянно поддерживая меня на этом пути. Эта поддержка и внимание, а так же инструменты которые я получила во время сессий, помогли мне пройти несколько серьезных кризисных ситуаций. За время совместной работы я научилась слушать и слышать своё тело, заботиться о себе, преодолевать страхи и что самое главное, поддерживать себя в сложных ситуациях.
Столетова Елена	да	Очень довольна!!! Море поддержки и понимания, помощи в решении различных вопросов! Благодарности психологу и проекту нет границ 🍷 спасибо!!!
Наталья Семенова	да	Прошли с Натальей 10 сессий. Это был первый опыт такой длительной работы с психологом. Сначала было страшно, даже представить какой длинный путь предстоит пройти. Но с каждым разом было все легче и легче открываться Наталье. Она очень мягкий, добрый и понимающий человек. В ее лице я нашла поддержку и уважение. Она мягко сопровождала меня все это время, с ней было нестрашно идти куда-то намного глубже, к центру себя. У меня было несколько запросов, как оказалось, глубинный запрос был немного иной. Я не чувствовала вкуса жизни. И сейчас я начала ощущать его. Желания начали не только появляться, но и получать свое физическое воплощение. Я довольна результатом. Большое спасибо! Планирую продолжать работу с Натальей после перерыва ассимиляции и практики.
Диана Антонова	да	Работа с Дианой была моим первым опытом общения с психологом. Диана смогла поддержать меня в трудной ситуации и помогла разобраться с моими чувствами. После проделанной нами работы я чувствую себя счастливой. А это ли не лучший результат? Большое спасибо!

Диана Антонова	да	Я обращалась по поводу отвращения к занятиям физкультурой. Мы отлично разобрались с проблемой. Рекомендую Диану как бережную и внимательную специалистку.
Салтыш Оксана	да	Эх, жаль я не умею писать длинные отзывы. Сессии были весьма комфортные и располагающие, мне все очень понравилось и в каких-то моментах получилось разобраться в себе. Спасибо проекту и моей специалистке!
Жанна Темляков а	да	Обратилась к Жанне с проблемой неконтролируемого гнева в сторону ребёнка. Это в принципе мой первый раз обращения к специалисту и, хочется отметить, он оказался удачным. Уже сразу после первой сессии я почувствовала облегчение. Жанна внимательно выслушивала весь поток сознания, улавливала ключевые моменты и вытаскивала наружу. Мне было важно, чтобы у нас случился коннект и эмпатия--это и произошло. Я смогла полностью открыться (и открываюсь до сих пор) и довериться. Благодарю Жанну и этот замечательный проект!

Екатерин а Палехова	да	Екатерина отличный специалист. Подмечает важные детали, которые я сама никогда бы не увидела. Екатерина прекрасно понимает о чём я хочу сказать, что я чувствую. Буквально за несколько сеансов помогла найти мои боли, которые были первопричиной многих страхов. Спасибо Екатерине, спасибо проекту Адриатика, что познакомил меня с таким хорошим специалистом!)
Алия	да	Алия замечательный психолог. С ней приятно общаться, можно довериться и рассказать все, что беспокоит. Она помогла мне решить проблему, с которой я пришла. Так же решился ряд других проблем.

Алексей Гончарук	да	Я пришла в работу с Алексеем в сложный для меня жизненный момент, когда у меня возникли проблемы сразу в нескольких сферах: рабочей, в отношениях, в понимании своих желаний. В этом контакте удалось снять остроту неприятного момента и, возможно, избежать депрессивного эпизода, удалось
---------------------	----	--

		наметить вехи для дальнейшей терапевтической работы, которой я намерена продолжать заниматься. Могу отметить такие качества Алексея, как гибкость, готовность увидеть и признать какой-либо недочет, всплывший в работе, готовность строить с клиентом контакт. Для меня это ценно. Благодарна и самому терапевту, и создателям проекта. Хочу еще отметить, что до этой работы я опасалась, что формат видеосвязи – не кабинетные "живые" встречи и мне будет сложно, но работа пошла качественно. Спасибо! С уважением, Ольга
Наталья Сахарова	да	Отзывчивый, вдумчивый психолог. Встречи проходили вовремя. Наталья помогала разбираться со сложными для меня жизненными ситуациями. Помогала сформулировать ясно запрос, назвать чувства, обнаружить убеждения и понять, что с ними делать. Все понравилось. Очень благодарна!
Виктория Комашко	да	Посещала терапию у Виктории 10 встреч по льготной цене, продолжаем с ней работать до сих пор. Уже прошли порядка 30 встреч на данный момент. Я сама начинающий гештальт-терапевт, посещение личной терапии есть в моем учебном плане. Вижу много положительных изменений в себе после нашей работы. Спасибо за ваш проект!
Елена Филатова	да	Очень настоящая, внимательная и вдумчивая. Действительно хочет помочь. По сути, Елена помогла мне спасти дочь-подростка. Я очень ей благодарна. И спасибо за проект! Когда есть проблема, очень важно быть уверенным, что психолог действительно профессионал, и ты действительно получишь помощь, а не просто потеряешь драгоценное время.
Алия Беляева	да	Очень благодарна Алие за помощь в выборе направления действий по выходу из сложного для меня рабочего декрета, за восприятие себя как полноценную личность и лучшую мать для своего ребенка, за понимание, что радовать себя это

		норма. Мне было легко на сессиях и я смогла даже найти то, что скрыто внутри. Желаю дальнейшего развития и успехов!
Мария Лоренц	да	К психологу я пришла с поведенческими проблемами и тревожностью. За несколько сеансов Мария выявила основную проблему и рассказала о возможностях ее решения. На том пути, по которому она меня провела я успела увидеть те парадоксальные и неэффективные подходы и действия, которые я использую для того, чтобы справляться с житейскими ситуациями. Мария помогла мне встретиться со своими чувствами, не убежать от них, а научиться переживать. Планирую продолжать терапию. Благодарю Марию, проект Адриатика и Адриану за предоставленную возможность получить 10 встреч по низкой цене.

Юлия Ерпелева	Непрофессионально	С Юлией отработали 10 онлайн консультаций в рамках проекта «Адриатика». В целом осталось непонимание, что происходило все это время, в каком направлении велась работа. В течении всего времени я задавала вопросы: что со мной происходит (ответа не получила), как будем работать (ответ был: это гештальт, это про здесь и сейчас, это всегда сюрприз, неизвестность, неожиданность). Работа проходила так: я рассказывала, Юлия слушала (параллельно вела записи), иногда задавала вопросы (часто на это спрашивала разрешения). Формат встречи 50 минут (здесь претензии к неумению терапевта организовать процесс) – требуется время настроиться на определенную тему, погрузиться, и плавно закончить встречу. В нашем процессе мне приходилось прерываться, когда процесс запущен, так как время консультации заканчивалось. Сеттинг (дата, время, продолжительность) соблюдался, отмены встреч ни с одной стороны не было. Оставили много вопросов реакции Юлии: мой вопрос: «как будем работать?» был ответ: «это попытка контролировать психотерапевта». На мое желание записать ее комментарии, был запрет: «не надо ничего записывать». На мою попытку
------------------	-------------------	--

		прояснить, что она имеет ввиду, она ответила: «это разговор про разговор». На свои вопросы мне отвечает за меня. Мои ответы интерпретирует на свой лад. Заключительная встреча подразумевала подведение итогов. На мои сожаления о непонимании процесса в нашей работе Юлия отреагировала резким раздражением, обидой с комментариями: «...что вы хотите за 500 рублей? Знаете сколько стоят мои настоящие сессии?» На мой вопрос: «Почему вы говорите о деньгах?» Она ответила: «это – волонтерство». Вопрос к организаторам этого проекта: если этот проект – волонтерство, значит ли, что это – менее качественно, менее профессионально? Или любой может добровольно вести психотерапевтическую деятельность? После заключительной встречи я осталась в сильном шоке. Считаю, что терапевт должен отдавать себе отчет в полноте своей компетентности, опыта. И четко донести до клиента свои ограничения как можно раньше, чтобы клиент мог принимать решение (о выборе терапевта, виде терапии, закончить или продолжить) опираясь на реальные возможности психотерапевта.
--	--	---

Валерия Захарова	да	Это была хорошая совместная работа. Сначала было внутреннее сопротивление, но очень хотелось выговориться. Потом в процессе встреч и бесед появилась какая-то теплота внутри: от хорошего разговора, от советов, от поддержки. Улыбка и спокойствие человека с экрана компьютера – передалось мне. Очень полезными оказались ссылки и рекомендации. Благодарю этот проект
Татьяна Тюрина	да	Мы недавно закончили работу с Татьяной (10 консультаций, бесплатные места). Из положительного хотелось бы отметить опыт принятия: меня слушали и задавали вопросы. При этом не было никаких нравоучений и обесценивания, которые, к сожалению, часто можно услышать вне кабинета терапевта. Ещё для меня очень важным оказался опыт работы с внутренней напряженностью. Татьяна снизила интенсивность ощущений и переживаний, которые меня беспокоили, и теперь я могу справляться с ними самостоятельно. Мне бы хотелось продолжить работу с Татьяной, потому что мы затронули

		много моментов, требующих внимания, а времени на них было довольно мало. Надеюсь на дальнейшее сотрудничество. Спасибо!
Виола Павлова	да	Мы работали с Виолой с октября или с ноября. Я переехала в другую страну по учебе и помимо этого навалилась целая куча проблем, со здоровьем с семьей и тд. Я думала, что все будет нормально, но после 3го или 4го нервного срыва я поняла, что не справляюсь и написала ей письмо. Она согласилась со мной работать. Я очень благодарна Виоле за поддержку и выносливость. Она тот человек, что сможет выслушать и отнестись с пониманием, при этом работая гиперпрофессионально и четко. Во время сессий мне казалось, что мы как-то ничего конкретно не решаем. Но спустя эти 10 сеансов я поняла, что в принципе невозможно сфокусироваться на чём-то одном, когда я каждый раз прихожу с новой проблемой. Я поняла, что ее поддержка помогла мне лучше относиться к себе. Я стараюсь сейчас отслеживать моменты самокритики и гнать прочь эти мысли, а ведь когда я приходила на первые сессии я даже не могла нормально разговаривать просто плакала. Спасибо огромное Виоле за поддержку, за полное отсутствие осуждения, за правильные вопросы и огромное терпение. Для меня такое отношение было очень важно и ценно.
Дина Давлетга реева	да	Очень понравилось взаимодействие с Диной. Я действительно получила психологическую поддержку в сложный момент жизни. Благодаря чуткому подходу и использованию различных техник Дина помогла мне яснее и точнее увидеть ситуацию и пути выхода из нее.
Наталья Семёнова	да	Наталья деликатно организывает процесс и аккуратно подходит к делу. Прошло 10 сессий и мы, конечно же, продолжим работу. Сама не ожидала насколько это полезно – иметь взгляд специалиста со стороны. А также ни разу не пожалела, что сделала выбор именно в сторону Натальи. Она точно знает, как организовать безопасное место для тебя. С её помощью я обратила внимание на вещи, которые являются сутью того, что меня на Самом деле тревожит. Она ловко подмечает детали и даёт отличные интерпретации. Спасибо вашему проекту, что даёте возможность соединяться с хорошими людьми и оказываете нам такую важную помощь.

Тамара Кирсанова	да	Я пришла к ней со звоном и скрежетом. Внутри – лапша спутанных проводов, снаружи – шестерни-мясорубки. Я пришла с просьбой спилить мне защитные зубья – или хоть затупить их к чертовой матери, чтобы они не ранили никого. Она же сделала в моем понимании невероятное. Она помогла отыскать разнесенные по концам прошлого жилы и соединить так, чтобы рабочий, в общем-то, механизм перестал ранить меня и всех, кому на меня не плевать. Она научила меня им пользоваться и показала, что не нужно бояться смотреть внутрь себя. Не нужно бояться себя. Это прекрасный человек и отличный специалист. И я хочу сказать ей большое-большое спасибо за Ван дер Колка.
Наталья Сахарова	См ниже	Вчера оставила отзыв, в котором рассказала о проблемах, с которыми столкнулась. Надеюсь, они окажутся не критичными и будут учтены в дальнейшем на протяжении долгой и приносящей пользу карьеры. Вообще хотела сказать, что помощь людям, оказавшимся в трудной ситуации, часто подразумевающей и трудности с финансами, это очень благое дело, так что спасибо и успехов проекту!
Евгения Солодовник	да	Мы с Евгенией Солодовик завершили терапию. Я очень вам благодарна за проект и за то, что помогли выбраться из кризиса. Я пережила самый острый период и с помощью Евгении сняла острую тревогу. Сейчас мне гораздо легче и могу функционировать, восстановила немного доходы и вернусь к вашим услугам позже. Сейчас хотелось бы найти оффлайн специалиста, потому что благодаря Евгении обнаружила новое качество проработки психики в телесно-ориентированных практиках. Ещё раз спасибо
Марина Сотникова	да	Марина грамотно и, главное, бережно, помогла мне решить несколько критичных вопросов. Я как бы смогла увидеть ситуацию с разных сторон и во время работы чувствовала

		поддержку и принятие. Большое спасибо!!!
Анастасия Пиняева	да	Это был мой первый опыт работы с психологом и я рада что именно Анастасия прошла со мной этот путь. Спасибо вам огромное!
Татьяна Часова	да	Отработали все 10 из 10 сессий. Мне очень понравилась проделанная работа. Не знаю, что именно повлияло на мою жизнь: занятия с психологом или жизненные обстоятельства, но результат очень впечатляющий. Занятия проходили в очень дружеской атмосфере, каждую неделю с нетерпением ждала встречи. Хотела бы продолжить заниматься с Татьяной, т.к. еще есть над чем работать.
Афанасьева Анастасия	да	Планирую первую встречу с психологом
Валерия Захарова	да	Это была хорошая совместная работа. Сначала было внутреннее сопротивление, но очень хотелось выговориться. Потом в процессе встреч и бесед появилась какая-то теплота внутри: от хорошего разговора, от советов, от поддержки. Улыбка и спокойствие человека с экрана компьютера - передалось мне. Очень полезными оказались ссылки и рекомендации. Благодарю этот проект
Татьяна Тюрина	да	Мы недавно закончили работу с Татьяной (10 консультаций, бесплатные места). Из положительного хотелось бы отметить опыт принятия: меня слушали и задавали вопросы. При этом не было никаких нравоучений и обесценивания, которые, к сожалению, часто можно услышать вне кабинета терапевта. Ещё для меня очень важным оказался опыт работы с внутренней напряженностью. Татьяна снизила интенсивность ощущений и переживаний, которые меня беспокоили, и теперь я могу справляться с ними самостоятельно. Мне бы хотелось продолжить работу с Татьяной, потому что мы затронули много моментов, требующих внимания, а времени на них было довольно мало. Надеюсь на дальнейшее сотрудничество. Спасибо!
Виола Павлова	да	Мы работали с Виолой с октября или с ноября. Я переехала в другую страну по учебе и помимо этого навалилась целая куча проблем, со здоровьем с семьей и тд. Я думала, что все будет нормально, но после 3го или 4го нервного срыва я поняла, что не справляюсь и написала ей письмо. Она согласилась со мной работать. Я очень благодарна Виоле за поддержку и выносливость. Она тот человек, что сможет выслушать и

		отнестись с пониманием, при этом работая гиперпрофессионально и четко. Во время сессий мне казалось, что мы как-то ничего конкретно не решаем. Но спустя эти 10 сеансов я поняла, что в принципе невозможно сфокусироваться на чём-то одном, когда я каждый раз прихожу с новой проблемой. Я поняла, что ее поддержка помогла мне лучше относиться к себе. Я стараюсь сейчас отслеживать моменты самокритики и гнать прочь эти мысли, а ведь когда я приходила на первые сессии я даже не могла нормально разговаривать просто плакала. Спасибо огромное Виоле за поддержку, за полное отсутствие осуждения, за правильные вопросы и огромное терпение. Для меня такое отношение было очень важно и ценно.
Дина Давлетгареева	да	Очень понравилось взаимодействие с Диной. Я действительно получила психологическую поддержку в сложный момент жизни. Благодаря чуткому подходу и использованию различных техник Дина помогла мне яснее и точнее увидеть ситуацию и пути выхода из нее.
Наталья Семёнова	да	Наталья деликатно организывает процесс и аккуратно подходит к делу. Прошло 10 сессий и мы, конечно же, продолжим работу. Сама не ожидала насколько это полезно - иметь взгляд специалиста со стороны. А также ни разу не пожалела, что сделала выбор именно в сторону Натальи. Она точно знает, как организовать безопасное место для тебя. С её помощью обратила внимание на вещи, которые являются сутью того, что меня на Самом деле тревожит. Она ловко подмечает детали и даёт отличные интерпретации. Спасибо вашему проекту, что даёте возможность соединяться с хорошими людьми и оказываете нам такую важную помощь.
Светлана Матузенко	да	Я очень благодарна за возможность бесплатных консультаций со специалистом. Конечно, теперь впереди серьёзная работа со своими проблемами, которая займёт много времени. Но за эти пять консультаций было положено хорошее начало для неё. Светлана задавала мне правильные вопросы - позволяющие увидеть ситуацию под другим углом и заметить такие аспекты, которых я раньше вообще не видела. Благодаря работе Светланы я теперь вижу некоторые свои проблемы, их причины и варианты работы над ними. Не знаю, конечно, как у меня пойдёт дальше и справлюсь ли я с этим всем, но направление было дано очень правильное, за что Светлане большое спасибо!
Виктория Комашко	да	<i>Отработали 8 из 10 сессий. Мне нравится Виктория, как она себя держит, как общается. Нравится, что она не только</i>

		выслушивает, но может дать методики и задания для работы между сессиями.. К сожалению, не могу сказать, достигнут ли какой-то однозначный результат (подозреваю, что подобные вещи трудно сразу заметить), но процесс меня более чем устраивает. До Виктории занималась с несколькими другими терапевтами, в том числе гештальтистами, и хочу сказать, что она мне понравилась больше всех. 10 сессий, несомненно, мало для достижения результата, так что постараюсь продолжать с ней работать.
Анна Милова	да	Очень вовремя попался проект "Адриатика", после развода не было моральных сил искать грамотного специалиста и материальные возможности были весьма ограничены. Я обратилась к Анне. Она помогла разобраться в отношениях с бывшим мужем, обозначить и отстоять свои границы при общении с ним, поддержала в состоянии депрессии и эмоционального выгорания, после 10 летних абьюзивных отношений. Появились силы обратиться к психиатру за антидепрессантами. Особенно хочу отметить, что Анна помогла справиться с огромным чувством вины, растерянности и беспомощности, когда уже я выступала абьюзером по отношению к своим детям... При этом подсказала пути выхода из сложившейся ситуации.
Виктория Комашко	да	внимательная, доброжелательная. хотела бы продолжить работать с ней и после проэкта
Виктория Ашихмина	да	Было хорошо. Спокойно, очень по-доброму, бережно и эффективно. Была моя проблема, была работа. Теперь есть результаты, а проблемы нет. Красота. Причем помимо основной проблемы успели разругить еще множество других сложных моментов. Понимаю сейчас людей, которые пишут шаблонными фразами восторженные отзывы. Хочется использовать те же слова, но как через них передать все ощущения от того, как сильно Вика мне помогла и поддержала? С одной стороны, что такое 10 часов разговоров через скайп? А с другой, многое изменилось в моем видении себя и мира. И это не восторженно-истеричное ощущение, а спокойная уверенность. Так где была воспаленная заноза, теперь заросший шрамик, с ним уже и жить можно. Огромное спасибо, Вика, за совместную работу.

Виктория Комашко	да	Я получила 10 сеансов общения с Викторией, это был мой первый опыт такого общения. Раньше я не обращалась за психологической помощью, справлялась с проблемами самостоятельно или с помощью друзей. Но видно, внутренние резервы к данному моменту истощились и понадобилась помощь профессионала. Я осталась довольна общением, смогла в результате сеансов получить ценные советы, которые применяю на практике, и они мне помогают лучше понять поведение близких людей. А также смогла посмотреть на себя со стороны и увидеть свои недостатки, которые мешают взаимно пониманию с моим близким окружением. Спасибо большое за это Виктории, она очень доброжелательный и внимательный слушатель, и тактичный советчик, чьи рекомендации помогают разобраться в себе. Лысенкова Ольга
Анастасия Соловьёва	да	Проходила (и ещё прохожу) терапию у Анастасии Соловьёвой (специалист из прошлого списка "Адриатики"). Это моя первая более-менее длительная работа с психологом, первый опыт когнитивно-поведенческого метода. Анастасия вдумчивая, спокойная и внимательная, у неё весьма конструктивный и логический подход. Работа с ней подвинула моё состояние в сторону улучшения. Благодарю Анастасию и проект "Адриатика" за помощь в трудный жизненный период.
Анна Милова	да	Я обратилась к Анне с просьбой о парной консультации с матерью. Я очень благодарна психологу за радушие, профессионализм, чуткость, внимательность, создание располагающей атмосферы. Я узнала о проекте "Адриатика" с момента его возникновения и практически не могла поверить, что кто-то смог задумать и качественно это воплотить, что можно собрать столько специалистов-энтузиастов. Это возвратило мне веру в человечество! :) Большое спасибо, Адриана и уважаемые специалисты!!!
Татьяна Алишен	были плюсы и минусы	Спасибо! Произошел уход от темы и заявленной компетенции – работа с телом, обсуждали другие вопросы, получено несколько озарений.

Столетов а Елена	да	Огромное спасибо Елене! Я обратилась за психологической помощью в очень трудный жизненный момент. Несколько дней читала резюме, выбрала несколько психологов и стала звонить, везде неудачно. Ещё раз открыла сайт Адриатики и заново стала пересматривать и перечитывать резюме. Случайно увидела фото Елены, прочла о ней и позвонила. Елена ответила мгновенно. Мне понравился разговор и мы быстро договорились о встрече. При первой встрече и разговоре оказалось, что мы на "одной волне" и это было невероятно приятно и здорово! Елена бережно и аккуратно общается, умеет слушать и слышать. Да, порой задаёт неудобные вопросы, но я понимаю, что всё это для моего блага и помощи. Елена помогает разобраться с проблемой не советами, а правильно поставленными вопросами на которые у меня не всегда сразу находились ответы. Бывало, что уже после встречи я думала над Елены несколько дней и приходила с уже готовым ответом. Я очень благодарна Елене за помощь) Не все проблемы удалось решить, но главные выправили и решили. За время занятий всплыли другие, более глубинные проблемы и я планирую продолжить общение с Еленой. То есть мы вместе решили продолжить терапию. Спасибо большое проекту Адриатика! В тяжёлый период жизни и с небольшими деньгами ваш проект очень помог выйти практически из состояния штопора! Спасибо вам огромное ещё раз! Елена Столетова отличный психолог и чудесный человек! Мне очень повезло!
Любовь Колташов а	да	Обратилась к Любе за помощью с неумением выражать агрессию и в связи со страхами (страх сделать что-то не так, неправильно, оказаться глупой и неспособной в глазах окружающих, страх выразить свое мнение; страх перед будущим, которое всегда кажется худшим, чем может быть на самом деле). Я склонна к самоанализу, наблюдаю за собой, люблю читать материалы по психологии. С частью проблем у меня получалось справляться самой, но этим летом я поняла что мне нужна помощь специалиста. На данный момент из 10

		сессий прошли только 8, но у меня значительный прогресс. Я довольна результатом, мне очень нравится работать с Любой. Встречи проходят в формате дружественной беседы. На мой взгляд, терапевт очень грамотно выбирает подход в терапии (я творческий человек, и Люба предложила мне работу с образами для того, чтобы справляться со страхом), дает "домашние задания", которые помогают замечать за собой еще больше нюансов, деталей и способствуют большему пониманию себя. Хочется отметить в Любе приветливость, грамотность и проявление интереса по отношению к клиенту. P.S.: Выражаю благодарность своему психотерапевту, а также создателям проекта "Адриатика" за возможность обратиться к грамотным психологам. Желаю вашему проекту процветания. Спасибо за то, что вы делаете. :)
Марина Ефремова	да	Это была (и продолжает быть) удивительная работа с удивительным человеком. Марина очень мягкий и поддерживающий психолог, создающий условия для разрешения внутренних противоречий. Благодаря ей я узнала о себе много нового, такого, что во мне было, но про что я никогда бы не подумала, что оно так. Запрос, с которым я пришла к ней, успешно разрешился. Сейчас мы перешли к темам, про которые я думала, что никогда не вытащу на обсуждение, что оно вот так срослось – и пусть так и будет, и я чувствую, как меняется моё отношение. Я очень ей благодарна.
Алена Финская	да	Очень мягкий и бережный психолог, мы продолжили работу после завершения проекта. Ещё мне нравится способность к месту применить искрометное чувство юмора :)
Татьяна Тюрина	да	Я занималась с Татьяной по вопросу значительной утраты. Татьяна очень приятная, вежливая и доброжелательная персона в целом и хорошая специалистка в частности. "Ходила" к Татьяне индивидуально, дополнительно к групповой терапии проекта "Адриатика" (о ней тоже будет отдельный отзыв), потому что поняла, что мне тяжело, даже несмотря на все ранее приложенные усилия. Татьяна очень хорошо держит контакт с клиенткой, постоянно обращает клиентку к самой себе, что помогает проникнуть в ситуацию,

		спрашивает про телесные ощущения, что помогает отследить свои реакции. Диалог идет плавно и чётко. После четырёх встреч почувствовала себя лучше. Сейчас могу справляться сама в большинстве случаев. Спасибо огромное проекту "Адриатика" за невероятную помощь!
Марина Ефремова	да	Я все нахожусь в процессе терапии. Я хочу сказать спасибо за чуткость терапевта, что мне не страшно открываться рядом. Просто Спасибо, что вы есть как проект и Марина работает у вас)
Лия Жгенти, "бесплат ный клиент"	да	Добрый день. Меня зовут Татьяна. Я обращалась за помощью в качестве бесплатного клиента к Лие Жгенти. Я очень рада, что попала в ваш проект, я рада также, что попала к Лие. В тот момент, когда я обратилась за помощью, мне нужна была поддержка, принятие, отсутствие осуждения и доброта. Все это я получила от Лии сполна. Мне понравилось, что я смогла сразу сказать, в каком подходе мне больше нравится работать и отвергнуть тот, в котором не нравится. Лия поддержала меня. Не было никакого давления вообще, спокойно мы продолжили работать так, как мне хотелось (в психоаналитическом подходе). Я очень рада такой гибкости моего терапевта, для меня это несомненный плюс. Думаю, я ощутила также сочувствие в лице Лии, мне не легко было его принять по личным мотивам, но оно было, ретроградно я понимаю это. Это очень хорошо! Я тогда невероятно в нем нуждалась. Я бы сравнила мою терапию с Лией с тихой гаванью, куда я, пережившая шторм, смогла приплыть. отдохнуть, перевести дух и залатать свои раны. Для меня ощущение пребывания себя в тихой гавани редкое и ценное чувство, я так его тогда хотела! И получила. Спасибо Лие Жгенти и проекту Адриатика за терапию и возможность получить её людям с любым достатком и даже без него. Спасибо!

Анастасия Пиняева	да	<i>*бесплатный клиент*</i> Я очень рад, что на мою заявку откликнулась Анастасия. Опять же, не пытаюсь передать широкий спектр эмоций, я могу сказать, что мой контакт с этой специалисткой был очень успешным и удачным для меня. Анастасия смогла создать для меня поддерживающую атмосферу, в которой моя внутренняя работа прорвалась наружу, несмотря на сложность и тяжесть, а также "держать" поддержку в этом. Я благодарен вам за создание такой возможности.
Хани	да	Я обнаружила и признала части души, которые отвергала много лет. Спасибо! <3
Оксана Михейчик	да	С Оксаной начали работать 28.06.19, а завершили 24.10.19. Завершили потому что мне лично было важно прожить несколько раз этап завершение отношений. До общения с Оксаной (перед сессиями) настроение частенько было упадническое, чувствовалась накопившаяся за день усталость и эмоциональное выгорание, зато после сессии, а она у нас по взаимному согласию длилась два часа от прежней усталости и серости не было и следа. К Оксане у меня был запрос по отношениям с девушками, мне нужен был друг, наставник на пути моего роста и Оксана отлично с этим справилась! Оксана приятное и полезное открытие моего 2019 гола. Благодарю за сотрудничество!

Солодови к Евгения	да	Евгения очень внимательная, отвечающая на запрос. Получила от неё много поддержки.
Екатерин а Палехова	да	Очень приятно работать. Многие вещи не даёт развидеть и удерживает их в поле моего внимания.
Иллона Пулакис	да	Я обратилась к Иллоне с проблемами вокруг работы и учебы. Неуверенность в себе вплоть до приступов паники,

		хроническая прокрастинация, синдром самозванца – очень устала преодолевать все это на одной только силе воли, которая явно подошла к концу. Иллона очень внимательный и чуткий специалист, ее поддержка была очень бережной и многое мне дала. Работа оказалась очень эмоционально насыщенной, очень освобождающей. Появилось ощущение, что самый болезненный период позади, и есть куда двигаться.
Оксана Михейчик	да	Доброжелательно, отзывчиво, эмпатично
Анастаси я Ястребов а	да	Я обратилась к Анастасии в очень сложный для меня период жизни. Это был мой первый опыт терапии, и я не была уверена, что он мне поможет. Я встретила очень приятное, отзывчивое отношение Анастасии уже на этапе ответа на письмо. Первый сеанс принес очень сильное облегчение. Мы провели 10 бесплатных встреч, и хотя моя проблема не решилась (поскольку это внешние обстоятельства), но удалось улучшить свое состояние, значительно снизить тревожность, из-за которой я себя очень плохо чувствовала, стать чуточку увереннее и понемногу начать ценить себя. Также в ходе терапии мы смогли заметить и разобрать некоторые другие вещи и проблемы, о которых я раньше не задумывалась. Иногда было сложно – нужно было много думать о том, о чем думать не хотелось, разбираться, пытаться понять. Но все было полезно. В работе с Анастасией я всегда встречала поддержку, понимание, если советы или предположения – то всегда очень корректные. Анастасия – очень приятный человек, всегда улыбчивая и позитивная, она создавала дружелюбную, спокойную атмосферу, поэтому было комфортно общаться, хотя мне всегда сложно открываться даже близким людям. Я очень рада, что существует такой прекрасный проект как «Адриатика» и что я смогла принять в нем участие. В противном случае я бы не смогла обратиться за консультацией к психологу и не знаю, как бы справлялась. Спасибо большое!
Наталья Вятчанин ова	да	В трудный период своей жизни обратилась за помощью. С Натальей сразу нашли общий язык, общение получилось не только профессиональным с ее стороны, но и теплым,

		дружеским. А это как раз мне очень нужно было! Поддержка чувствовалась в каждом слове, это чудесно! Но самое главное – умение Натальи задать вопрос, на который не так просто ответить. А вот когда ответ находится, появляется тот самый "свет в туннеле". После каждой сессии я ощущала прилив сил, которые дали возможность решить все мои проблемы, когда казалось, что выхода нет. Наталья – это искренность, забота, поддержка, тепло. Как она смогла найти мои ресурсы, когда я была уверена, что у меня их уже не осталось? Это профессиональная тайна, наверное)). Спасибо за ваш прект и за знакомство с замечательной Натальей!
--	--	---

Наталья Вятчанин ова	да	В трудный период своей жизни обратилась за помощью. С Натальей сразу нашли общий язык, общение получилось не только профессиональным с ее стороны, но и теплым, дружеским. А это как раз мне очень нужно было! Поддержка чувствовалась в каждом слове, это чудесно! Но самое главное – умение Натальи задать вопрос, на который не так просто ответить. А вот когда ответ находится, появляется тот самый "свет в туннеле". После каждой сессии я ощущала прилив сил, которые дали возможность решить все мои проблемы, когда казалось, что выхода нет. Наталья – это искренность, забота, поддержка, тепло. Как она смогла найти мои ресурсы, когда я была уверена, что у меня их уже не осталось? Это профессиональная тайна, наверное)). Спасибо за ваш прект и за знакомство с замечательной Натальей!
Наталья Вятчанин ова	да	Я сейчас нахожусь в сложной психологической ситуации и Наталья меня поддерживает. Открывает глаза и помогает посмотреть с другой стороны на ситуацию. Помогает найти себя, свое мнение и достоинство. Я очень благодарна, так как чувствуется искренность и доброжелательность от Натальи.

Салтана т Ипполит	Очень странные ощущения,	Хочу поделиться ощущениям от работы с Салтанат Ипполитовой. Так как у специалиста указана специализация на работе с горем, расставанием, то я решила обратиться. Мой запрос был
-------------------------	--------------------------------	--

ова	скорее нет	помочь пережить недавнее расставание. У нас было три сессия и потом я решила прекратить работу. На первой сессии Салтанат довольно четко описала с чем можно работать и что она может предложить и помочь. Мне понравился ее подход и чёткость. Я решила продолжить. Но вторая сессия и третья, которую провели одновременно, показали, что мне не подходит такая терапия. Что не понравилось: *Довольно жёсткая, резкая и даже агрессивная манера психолога. Мало эмпатии и поддержки. *Я предупредила в начале сессии, что у меня диагностированная депрессия и я начала пить антидепрессанты. Потому у меня приторможенное состояние. Мы разбирали ситуацию, связанную с расставанием и Салтанат делала это довольно резко, с напором. Мне сложно было идти в чувства из-за действия таблеток, я несколько раз об этом сказала. И только уже к концу сессии Салтанат остановилась и сказала что да, видимо она пошла сильнее, чем мне сейчас нужно. * В ходе сессии несколько раз от специалиста были довольно оценочные суждения – "все мужики так устроены" и далее последовали советы что если я хочу чтобы мужчина писал и звонил, то нужно не отвечать ему на сообщения сразу, чтобы он бегал. Показывать какая занятая. Такие суждения не сходятся никак с моей картиной мира и сильно похожи на манипуляции, чему не место в терапии. О чем я и сообщила Салтанат. Также она говорила, что мужики любят и чувствуют женскую силу. *Также были такие высказывания от терапевта – что я что-то такое делала, что мужчина решил не продолжать отношения, что сказано было без каких либо оснований и не знаю почему специалист сделала такие выводы. Что я что-то такое делаю, что у меня возникают депрессии, я пою таблетки и нахожусь в таких состояниях. Тоже довольно спорные утверждения, которые вводят в чувство вины. Как я поняла, у специалиста нет клинической специализации. Потому видимо терапевт позволяет себе считать что для того
-----	------------	--

		чтобы депрессия возникла, нужно что-то делать или не делать. На мои попытки не согласиться был довольно жесткий ответ "поверьте моему опыту". * Только на третьей сессии, которую продолжили после второй сразу, Салтанат спросила чего я вообще ожидаю от терапевта и какой поддержки. Провела со мной телесное упражнение, которое помогло немного успокоиться. Я сначала решила продолжить, но после сессии стала чувствовать себя плохо. У меня остались неприятные ощущения от работы со специалистом. Ушла с чувством вины за расставание и депрессию. Вся сессия была похожа на нападение на меня, при том что я предупредила изначально о своем состоянии. Я об этом сказала специалисту, она ответила что это может так показаться, у нее такая манера работы, но видимо мне нужна более поддерживающая терапия. Я не первый раз хожу на терапию и первый раз остались такие ощущения. Работу решила не продолжать с данным специалистом. Может быть это мои личные ощущения, но для работы с такими сложными эмоциональными состояниями у данного специалиста не хватает эмпатии и поддержки. Это мое личное мнение, возможно другим клиентам такой подход подходит.
--	--	--

Виктория Комашко	нет	В этом году ходила на онлайн группу поддержки, ведущая Виктория Комашко. Я иногда спорила с ведущей. Но думала, это нормально, что я говорю о том, с чем не согласна. Например, одна участница открылась, сказала, что ей больно, когда к ней относятся так-то и считают такой-то. Из конфиденциальности про неё не пишу подробности. И после её признания Виктория сказала, что тоже считает её такой-то. Участница отреагировала на это плохо и я высказала свою критику ведущей. И вот на последней встрече когда мы говорили, с чем завершаем группу, до меня все были на позитиве, я сказала, что, кроме позитива, мне было
---------------------	-----	---

		и сложно, и сопротивление было, и недопонимание с ведущей. После этого меня поддержала другая участница, сказав о том же. После этого ведущая стала хвалить другую участницу за смелость. Та возразила, что не она первая начала эту тему, указав на меня. Ведущая сказала: ну, у этой участницы я не заметила никакой смелости и мужества. Я растерялась, а ведущая сказала: ну все, заканчиваем, всем спасибо. Потом я несколько дней рыдала и потом долго восстанавливалась, не вышло поддержки в этой группе. Это спровоцировало депрессивный эпизод (у меня БАР). Не знаю, было ли это самораскрытием терапевтки, но я считаю несправедливым то, что после этой реплики у меня не было времени обсудить мои чувства к тому, что она сказала. Это действительно порядком травмировало меня. Если бы это было не последнее занятие и я смогла бы поговорить о случившемся на следующей встрече, такой проблемы бы не было. Но я ушла с группы поддержки более раненой, чем до того.
Наталья Сахарова	были плюсы и минусы	У нас было три встречи. На первой мне показалось, что у нас установился контакт. На второй я позволила себе пойти в чувства и много плакала, так как за плечами довольно большой клиентский опыт, а ситуация сейчас непростая и мне хотелось поддержки и расслабления в кабинете психолога. Я ожидала, что, как это обычно бывает, психолог поможет мне собраться, заложив для этого время в конце сессии, но такого не произошло. Напротив, в конце были заданы неаккуратные вопросы и комментарии, которые поднимали новый пласт того, что достойно отдельного проговаривания (по поводу рождения детей). Из формулировки этого комментария я поняла, что терапевт меня не слышал и его внимание гуляло где-то, поэтому он не учел важных деталей. Мы договорились, что впредь мы будем идти по более четкой схеме: в начале сессии озвучивание запроса, в конце минут 10 на ассимиляцию. На третьей сессии структура снова была нарушена: формально я была предупреждена о том, что скоро время заканчивается, но по факту под конец снова была вброшена история, рассказанная самим терапевтом, -- как совет и предложение мне. При этом этот совет свидетельствовал о том, что слушали меня невнимательно, потому что он неприменим в моей ситуации. На мой вопрос, поставленный в начале, какова же стратегия работы в

		будущем, я ответа не получила. Мне показалось, что у терапевта очень много набрано клиентов, и он не способен уделить достаточно внимания каждому. Итак, минусы: невнимательность, отсутствие, как мне показалось, истинной поддержки и сердечности, неструктурность в сессии, непрошенные советы от терапевта не в форме предложения, к которому у меня есть возможность и время как-то отнестись, а в форме именно совета. Также терапевту следовало бы предложить, как это обычно делается, собрать ресурсы и расставить опоры для того, чтобы двигаться дальше вместе в какой-то травматический материал. Вместо этого мне было сказано, что со мной опасно идти куда-то в глубину, потому что я сейчас, по ощущениям терапевта, в каком-то таком состоянии. Я думаю, что это был не очень мудрый и не очень деликатный ход, тем более по предыдущей долгосрочной терапии я знаю, что точно могу работать с травматическим материалом -- но, естественно, осторожно. В прошлом подобных проблем у меня с терапевтами не возникало. Возможно, проблема была также в том, что мне стоило уделить больше времени на тестирование человека. Плюсы тоже какие-то были. Например, мне изначально понравилась предложенная гипотеза работы, но жаль, что нам не удалось впоследствии ее придерживаться. Я взяла этот ракурс взгляда на свою ситуацию как возможное решение. Также мы начинали вовремя (но заканчивали дважды позже -- вторую сессию минут на пять позже, третью -- минут на 10, так как не успевали). Также симпатию вызвало некоторое самораскрытие терапевта (но в иные моменты оно же играло дурную роль). Спасибо за ваше внимание.
--	--	--

Наталья Шамова	да	Я пришла к Наталье с паническими атаками, которые длились иногда несколько дней и депрессией. После более чем года терапии, я могу рекомендовать Наталью, как отличного профессионала, меня очень тронуло бережное отношение и внимание, то как шаг за шагом, Наталья помогала распутывать клубок моих проблем и страхов постоянно поддерживая меня на этом пути. Эта поддержка и внимание, а так же инструменты которые я получила во время сессий, помогли мне пройти
-------------------	----	--

		несколько серьезных кризисных ситуаций. За время совместной работы я научилась слушать и слышать своё тело, заботиться о себе, преодолевать страхи и что самое главное, поддерживать себя в сложных ситуациях.
Столетова Елена	да	Очень довольна!!! Море поддержки и понимания, помощи в решении различных вопросов! Благодарности психологу и проекту нет границ ❤️ спасибо!!!
Наталья Семенова	да	Прошли с Натальей 10 сессий. Это был первый опыт такой длительной работы с психологом. Сначала было страшно, даже представить какой длинный путь предстоит пройти. Но с каждым разом было все легче и легче открываться Наталье. Она очень мягкий, добрый и понимающий человек. В ее лице я нашла поддержку и уважение. Она мягко сопровождала меня все это время, с ней было нестрашно идти куда-то намного глубже, к центру себя. У меня было несколько запросов, как оказалось, глубинный запрос был немного иной. Я не чувствовала вкуса жизни. И сейчас я начала ощущать его. Желания начали не только появляться, но и получать свое физическое воплощение. Я довольна результатом. Большое спасибо! Планирую продолжать работу с Натальей после перерыва ассимиляции и практики.
Диана Антонова	да	Работа с Дианой была моим первым опытом общения с психологом. Диана смогла поддержать меня в трудной ситуации и помогла разобраться с моими чувствами. После проделанной нами работы я чувствую себя счастливой. А это ли не лучший результат? Большое спасибо!
Виктория Комашко	нет	В этом году ходила на онлайн группу поддержки, ведущая Виктория Комашко. Я иногда спорила с ведущей. Но думала, это нормально, что я говорю о том, с чем не согласна. Например, одна участница открылась, сказала, что ей больно, когда к ней относятся так-то и считают такой-то. Из конфиденциальности про неё не пишу подробности. И после её признания Виктория сказала, что тоже считает её такой-то. Участница отреагировала на это плохо и я высказала свою критику ведущей. И вот на последней встрече когда мы говорили, с чем завершаем группу, до меня все были на позитиве, я сказала, что, кроме позитива, мне было и сложно, и сопротивление было, и недопонимание с ведущей. После этого меня поддержала другая участница, сказав о том же. После этого

		ведущая стала хвалить другую участницу за смелость. Та возразила, что не она первая начала эту тему, указав на меня. Ведущая сказала: ну, у этой участницы я не заметила никакой смелости и мужества. Я растерялась, а ведущая сказала: ну все, заканчиваем, всем спасибо. Потом я несколько дней рыдала и потом долго восстанавливалась, не вышло поддержки в этой группе. Это спровоцировало депрессивный эпизод (у меня БАР). Не знаю, было ли это самораскрытием терапевтки, но я считаю несправедливым то, что после этой реплики у меня не было времени обсудить мои чувства к тому, что она сказала. Это действительно порядком травмировало меня. Если бы это было не последнее занятие и я смогла бы поговорить о случившемся на следующей встрече, такой проблемы бы не было. Но я ушла с группы поддержки более раненой, чем до того.
Наталья Сахарова	были плюсы и минусы	У нас было три встречи. На первой мне показалось, что у нас установился контакт. На второй я позволила себе пойти в чувства и много плакала, так как за плечами довольно большой клиентский опыт, а ситуация сейчас непростая и мне хотелось поддержки и расслабления в кабинете психолога. Я ожидала, что, как это обычно бывает, психолог поможет мне собраться, заложив для этого время в конце сессии, но такого не произошло. Напротив, в конце были заданы неаккуратные вопросы и комментарии, которые поднимали новый пласт того, что достойно отдельного проговаривания (по поводу рождения детей). Из формулировки этого комментария я поняла, что терапевт меня не слышал и его внимание гуляло где-то, поэтому он не учел важных деталей. Мы договорились, что впредь мы будем идти по более четкой схеме: в начале сессии озвучивание запроса, в конце минут 10 на ассимиляцию. На третьей сессии структура снова была нарушена: формально я была предупреждена о том, что скоро время заканчивается, но по факту под конец снова была вброшена история, рассказанная самим терапевтом, -- как совет и предложение мне. При этом этот совет свидетельствовал о том, что слушали меня невнимательно, потому что он неприменим в моей ситуации. На мой вопрос, поставленный в начале, какова же стратегия работы в будущем, я ответа не получила. Мне показалось, что у терапевта очень много набрано клиентов, и он не способен уделить достаточно внимания каждому. Итак, минусы: невнимательность, отсутствие, как мне показалось, истинной поддержки и сердечности, неструктурность в сессии, непрошенные

		советы от терапевта не в форме предложения, к которому у меня есть возможность и время как-то отнестись, а в форме именно совета. Также терапевту следовало бы предложить, как это обычно делается, собрать ресурсы и расставить опоры для того, чтобы двигаться дальше вместе в какой-то травматический материал. Вместо этого мне было сказано, что со мной опасно идти куда-то в глубину, потому что я сейчас, по ощущениям терапевта, в каком-то таком состоянии. Я думаю, что это был не очень мудрый и не очень деликатный ход, тем более по предыдущей долгосрочной терапии я знаю, что точно могу работать с травматическим материалом -- но, естественно, осторожно. В прошлом подобных проблем у меня с терапевтами не возникало. Возможно, проблема была также в том, что мне стоило уделить больше времени на тестирование человека. Плюсы тоже какие-то были. Например, мне изначально понравилась предложенная гипотеза работы, но жаль, что нам не удалось впоследствии ее придерживаться. Я взяла этот ракурс взгляда на свою ситуацию как возможное решение. Также мы начинали вовремя (но заканчивали дважды позже -- вторую сессию минут на пять позже, третью -- минут на 10, так как не успевали). Также симпатию вызвало некоторое самораскрытие терапевта (но в иные моменты оно же играло дурную роль). Спасибо за ваше внимание.
--	--	--