



Психологическа подкрепа

Този документ съдържа актуален списък на контакти за оказване на психологическа подкрепа в България

Въведение

В България не съществуват безплатни услуги за предоставяне на психологическа подкрепа на неформални болногледачи. Трудно може да се говори и за такива, предоставяни на дългосрочно безработни лица, въпреки че Агенцията по заетостта предлага консултации с психолог чрез дирекциите Бюра по труда.

Съществуват обаче различни насоки за психологическа подкрепа и съвети за гледачи и/или близки на хора с определени заболявания, както и услуги за кариерно и професионално ориентиране, предоставяни от държавата, които биха могли да бъдат релевантни за целевата група на *Care4Carers*. Ще ги откриете на следващите страници.

Table of Contents

Въведение.....	2
Агенция по заетостта: Бюра по труда.....	3
Kabinet.bg.....	4
Специализирана информация за близки на хора с определен тип заболяване.....	4
<i>AZcare.bg</i> – онкологични заболявания.....	4
<i>Гражданско сдружение Алцхаймер България - Алцхаймер</i>	4
<i>Alzheimerhilfe.at</i> - деменция.....	5
Кариерно и професионално ориентиране.....	5

Агенция по заетостта: Бюра по труда

Дирекциите "Бюро по труда" са териториални поделения към Главна дирекция "Услуги по заетостта". [Тук](#) ще откриете контактите на най-близката до вас дирекция по местоживееене.

Основни дейности на дирекциите "Бюро по труда":

- ✚ регистриране на лицата, активно търсещи работа
- услуги за лицата, активно търсещи работа:
 - а) информация за обявени свободни работни места;
 - б) информация за програми и мерки за заетост и обучение;
 - в) посредничество по информиране и наемане на работа;
 - г) професионално информиране, консултиране и ориентиране;
 - д) професионално и мотивационно обучение;
 - е) включване в програми и мерки за заетост;
 - ж) стипендия за обучение за придобиване на професионална квалификация
- услуги за работодателите:
 - а) информация за лицата, които активно търсят работа;
 - б) информация за програми и мерки за запазване и за насърчаване на заетостта;
 - в) посредничество за наемане на работна сила;
 - г) включване в програми и мерки за заетост;
 - е) преференции и премии при запазване и/или увеличаване на заетостта;
 - ж) премии за обучение за придобиване на професионална квалификация и/или стажуване
- ✚ участват в екипите по изготвяне на проекти за необходимите мерки при масови уволнения
- ✚ участват в разработването на регионални и местни програми за заетост и за обучение
- ✚ участват в реализирането на национални, браншови, регионални и местни програми за заетост и за обучение, включително на рискови групи на пазара на труда
- ✚ участват в проучването на потребностите от обучение
- ✚ извършват информационен обмен за свободните работни места и за лицата, активно търсещи работа
- ✚ извършват изследвания и наблюдения на пазара на труда; изготвят анализи и прогнози за състоянието и тенденциите в развитието на местния трудов пазар

Услугите предоставяни от психолог също присъстват в портфолиото на Бюрата по труда. Услугите, които извършват психолозите в дирекции "Бюро по труда" са:

- **индивидуално психологическо консултиране**, идентифициране на проблема, работа върху личностни бариери за тяхното преодоляване, подпомагане на безработните лица при взимане на решения и др.;

- **групово психологическо консултиране** с цел формиране на социални умения при търсене на работа, справяне със стреса и повишаване на самооценката на безработните лица, изграждане на основни умения за общуване и представяне пред работодател, подготовка на документи за кандидатстване за работа, подпомагане на трудовата реализация и адаптацията към пазара на труда и др.

Какви са условията обаче фасилитирането и самото предоставяне на тези услуги е обект на проактивно търсене и информиране от страна на лицата в нужда от такива.

Kabinet.bg

[Kabinet.bg](#) е платформа и учебна клиника за спешна психотерапевтична помощ и емоционална подкрепа, създадена от Българското общество по психоанализа и групов анализ© с подкрепата на CEI – Central European Initiative.

Kabinet.bg възниква като онлайн платформа и учебна клиника за безплатна спешна психотерапевтична помощ и емоционална подкрепа на хората в най-голям риск и нужда в условията на пост-Covid-19, война и глобална криза.

Телефонната линия работи от 10:00 до 16:00 часа всеки делничен ден. Видео консултация може да уговорите и проведете от 8:00 до 20:00 часа всеки делничен ден.

Платформата предлага възможност за до 3 безплатни индивидуални или семейни сесии (по телефон, имейл, чат или с видеоконферентна връзка) с професионален консултант. След изтичането на броя безплатни сесии, консултацията подлежи на допълнително договаряне със съответния консултант.

Специализирана информация за близки на хора с определен тип заболяване

AZcare.bg – онкологични заболявания

AZcare.bg е страница на научно-ориентираната, биофармацевтична компания АстраЗенека, където могат да се открият полезна информация, предназначени за пациенти и съвети за някои от най-разпространените заболявания: белодробни заболявания, сърдечносъдови заболявания, диабет, хронологични бъбречни заболявания и онкологични заболявания.

В секция Онкологични заболявания можете да откриете [съвети за психологическа подкрепа](#), предоставени от специалисти в няколко различни направления: приемане на диагнозата, управление на емоциите, както и информация за близките на онкоболни, които полагат грижи за тях.

Гражданско сдружение Алцхаймер България - Алцхаймер

Сдружението се занимава с превантивна, организационна и координаторска дейност, свързани с борбата с болестта на Алцхаймер и сходни заболявания, информативна и

други дейности по осъществяване на съдействие на болните от Алцхаймер и сходни заболявания и техните семейства.

[На сайта им](#) можете да откриете полезна информация и съвети относно грижите за болен и самото заболяване, разделена на различни ключови аспекти: приемане, фази на заболяването, дневен режим, общуване, хранене и др.

Alzheimerhilfe.at - деменция

MAS Alzheimerhilfe е асоциация с нестопанска цел, основана през 1997 в Австрия, която е основна точка за контакт относно всякакви въпроси, свързани с деменция и Алцхаймер – както за пациенти, така и за техните близки. Аббревиатурата MAS идва от заболяването Морбус Алцхаймер Синдром и се ползва като мото за начина, по който работи самата организация: Мотивация. Активация. Сила.

Асоциацията е изготвила [брошура](#) със синтезирана полезна информация и съвети за лица, които се грижат за хора с деменция.

Кариерно и професионално ориентиране

Отново Агенция по заетостта чрез Бюрата по труда предоставя професионално ориентиране по професии от всички области на икономическата и социалната сфера и консултиране за избор на професия и пътищата за придобиване на желаната квалификация.

Предоставя се професионално информиране за:

- Същността на професиите, изискванията и условията за тяхното усвояване и упражняване;
- Личностните изисквания за професионална пригодност;
- Възможностите за обучения, с цел успешна реализация на пазара на труда;
- Дейности на работодатели и обучаващи институции, свързани с конкретни професии.

Професионалното ориентиране се провежда в индивидуални и групови форми.

Отделно от това съществуват [10 кариерни центъра](#) към Дирекции „Регионална служба по заетостта“. Те се намират в София, Монтана, Ловеч, Русе, Варна, Бургас, Хасково, Пловдив, както и в Централна администрация на Агенцията по заетостта в столицата.

Основната им цел е да подпомагат чрез професионално консултиране и ориентиране заети и самонаети лица да усъвършенстват кариерното си развитие. Функциите на кариерните центрове са предоставяне на актуална информация за пазара на труда, възможности за професионална реализация, осигуряване на услуги по ориентиране и консултиране при избор на кариера, организиране и провеждане на семинари, срещи с работодатели и „Дни на кариерата“.