



ЮГОЗАПАДЕН
УНИВЕРСИТЕТ
„НЕОФИТ РИЛСКИ“

www.swu.bg



БЮЛЕТИН № 8

2023

ПРОФЕСИОНАЛНО НАПРАВЛЕНИЕ

Психология

Женет ПЕТКОВА

Клиничен и консултативен психолог
Спортен лекоатлетически клуб „Берое“
Бакалавър „Психология“



Женет Петкова е клиничен и консултативен психолог, чиято мисия е *„...повече щастливи хора, които да намерят пътя към неизследваните страни от себе си и да ги подобрят.“* Тя е от града на липите, поетите и правите улици - Стара Загора. Завършва бакалавърска степен по специалност „Психология“ в Югозападния университет. Връща се с усмивка към студентските си години, защото те са свързани с много вълнения и емоции като се започне с трайните и дългосрочни приятелства, с жаждата за знание, с подготовката за изпити, които в седмицата са по няколко и следват ден след ден, с преподавателите, благодарение на които *„...помъдрых и израснах професионално“*. За Женет е изключително важно човек да се стреми към знания, защото формират миогледа, „раждат се“ нови идеи, възможности и решения. В този смисъл полага максимални усилия да учи усърдно, да чете допълнителна литература в университетската библиотека, да търси различни източници за самоподготовка. Научава много от всеки един преподавател и записва всичко, което смята за съществено в тетрадките си и както сама споделя *„...попивах всичко като гъба, защото се чувствах ненаситна за знания. Тази себеотдаденост сега отчитам като минус по отношение на личния си живот“*. Спомените от безсънните студентски години я подтикват да посъветва настоящите студенти системно да учат

преподавания материал *„...защото в края на семестъра няма време за преговор“*. Ако може да върне времето назад, смята, че ще намира повече време за приятелите си, *„...защото всичко в природата е нужно да бъде в баланс“*. Необходимо е време за приятелства и любов, време за почивка и забавления, време за учене. *„Истината е, че не може да се научи всичко. Опитът е „ценен учител“ и би било полезно, ако има повече практика, която да даде и поглед „извън страниците на книгата“ особено, когато става дума за наука като психологията.* – размишлява Женет. – *Тогавя освен теоретични знания са нужни определени умения като точен анализ, бърза мисъл и когнитивни умения, а според мен и усет, да се отсее кое е правилното решение и подход към съответната личност (случай).“* Съмненията за успешно дипломиране съпътстват Женет по време на всеки изпит и всяка сесия. *„Беше ми трудно, когато учех за изпити и се питах - „Ще успея ли?“, „Дали ще се справя?“. Често смятах, че е невъзможно да се научи*

цялата материя, със специфичната терминология. В края на всяка година бях щастлива, че не съм била права и не съм се провалила. Всичко може да се научи, просто хоризонтът не се вижда от всеки ъгъл.“

Когато започва да изучава тази специалност, тя не си дава сметка колко ще е трудно, колко много ще трябва да жертва, за да успее да завърши образованието си и да работи, това което е нейният блян. *„Не всеки ще ви подкрепя и не всеки ще ви помага, но ако знаете къде искате да стигнете, то в даден момент ще се случи онова, за което мечтаете.“* Желанието да е перфектно подготвена за професията, която е избрала я подтиква към следващата ѝ стъпка – да продължи образованието си. Стига до това решение след практикума в дневен център „Светлина“ в Благоевград, където провежда студентската си практика с пациенти, диагностицирани с шизофрения и биполарно разстройство. *„...Тогава разбрах, че имам още много да уча, да се подготвя практически, да изуча задълбочено различните методи и техники за провеждане на психоконсултантска дейност, да надграждам знанията и уменията си, за да помагам на нуждаещите се.“*

Продължава образованието си в магистърска програма „Клинична и консултативна психология“ в СУ „Св. Климент Охридски“, гр. София. Придобива умения и компетентности за работа с клинични случаи – осъществява превенция, терапия на емоционални, когнитивни, интелектуални, социални и поведенчески нарушения за плавна адаптация и реализация в специализирани образователни институции. Започва работа в детски център за аутизъм в град София, където работата с деца е индивидуална, специфична и деликатна, защото аутистите живеят в свой свят. Използва различни стратегии и инструменти, за да усети страховете и потребностите им, видоизменя

идеите си според пациента, опитва се да мисли като пациента, за да е полезна. *„Успехите и положителните резултати от работата с деца-аутисти идват след години. Това са деца, които имат необходимост от различна подкрепа (физическа и медицинска), за да преодоляват трудностите в ежедневието.“*

Освен индивидуална терапия прилага и груповата терапия, по време на която провежда изследвания, влизайки в ролята на водещ и пряк участник. Груповото консултиране и терапия са популярни и предпочитани в редица случаи поради своята успешност и модалности, и дават възможност за изследване на социалните и междуличностни отношения и влиянието им върху поведението. Качествата и уменията, които трябва да притежава психологът, според Женет, са емпатия, търпение, отдаденост, етичност, комуникативност, организираност, лидерски и фасилитаторски умения, любознателност, готовност за „учене през целия живот“ и проследяване на научните тенденции в професията. Независимо от формата, която се използва, психологът управлява и улеснява протичането на сеанса в процеса на консултиране. Подсигурява и осъществява плавното, леко и безпроблемно протичане на дейностите чрез насърчаване и сътрудничество. Женет използва времето, прекарано в София да разширява знанията по специалността, да усвоява нови техники като завършва базисно обучение по Когнитивно-поведенческа психотерапия, обучения по психодрама, арттерапия и други. След като завършва магистърската си програма се завръща в родния град. По щастлива случайност стартира програма за младежка заетост към Бюрото по труда, по която търсят млад психолог. Женет кандидатства, одобрена е и започва работа няколко месеца след дипломирането си. Заредена със знания, енергия, ентузиазъм и огромно

желание започва да прилага наученото в детски център в Стара Загора, където работи с деца от раждането до 7 годишна възраст. Случаите, по които работи са най-често с диагноза „Тревожно-депресивно разстройство“. Това е заболяване, което засяга психичното здраве и ежедневното функциониране на човека. След изтичане на шестмесечния срок на програмата, предложенията не спират „да ваят“. Започва работа като психолог в Пациентския център на две многопрофилни болници, където помага за психическото и емоционално възстановяване на пациентите. Същността на работата ѝ е да беседва с пациенти – родилки, които ще раждат или имат следродилна депресия; деца, юноши и младежи; хора в напреднала възраст и с физически затруднения. Женет споделя, че консултациите в отделението по педиатрия се провеждат под формата на интересен разговор или забавни игри. Така децата и техните родители преодоляват полесно притесненията си около лечението и престоя в болницата. Широкият диапазон на терапевтично консултираните групи предполага и обуславя разнородни диагнози също в широки граници - остро стресово разстройство, депресия, тревожност, биполарност, obsесивно-компулсивни разстройства и други. За да постигне очаквания положителен ефект, Женет се стреми към лек, непринуден и предразполагащ разговор и използването на различни техники – когнитивно-поведенческа терапия, арттерапия, терапия при социална тревожност, „гмуркане в страха“, смехотерапия и други. Запознавайки се с много самотни, безнадеждни и потиснати хора стига до убеждението, че психологът наистина е „ум и сърце“, особено след като вижда промяната в нагласите и настроението на хората след разговора. „Виждам тъжните и отчаяни погледи в началото на срещата, а след час се появяват сълзи на облекчение, надежда, вяра в по-доброто

утре. „Благодаря!“, казано от сърце или в детска рисунка е истинска наслада и повече от награда. В тези минути на разговор се преобразявам и усещам, че летя, изолирам се от собствения свят и сякаш се пренасям в един друг свят - този на другия човек - нежен, крехък, с неговите страдания, страхове и нужди.“ – споделя Женет.

След работата в болниците започва работа в спортен лекоатлетически клуб „Берое“ в родния си град и консултира спортистите, за да се справят по-успешно по време на състезания. „Възхищавам се на амбицията им за победа, на хъса им за работа, на усилените им тренировки и на желанието да бъдат национални, балкански и европейски шампиони.“ В тези моменти си дава сметка, че се чувства като тях, но в своята професионална област, със същото желание за победа и превъзходство над психическите и травматични заболявания. Намира за смислена и прекрасна работата с тези млади и мотивирани хора, чийто пламък и страст ѝ напомнят „...защо записах психология и защо извървах целия дълъг път дотук, до днес?..“ Тази житейска ретроспекция дава отговор на поставените въпроси.

Натрупала богат професионален опит, преминала през различни обучения и прилагайки на практика изучените техники за диагностициране и терапия Женет започва да пише и публикува текстовете си във вестник „Трета възраст“, списание „Клиника.бг“, научни статии за Тракийския университет и сборници от конференции. Темите, по които пише са анорексия и булимия, нарцистично личностово разстройство, депресия, стрес и други психосоматични теми. Участва в седмично здравно предаване „Часът на Хипократ“ по [Радио Стара Загора](#), предаването „Час Здраве“ на телевизия „Zagora NEWS“ и „Шоуто на Слави“ по телевизия БТВ. В своя публикация дава и рецепта [как бащата да стане още по-добър баща](#).