



Москва, 2025 г.

Автор инициативы:
Леликова Юлия Эдуардовна

Соавторы инициативы:
Сенаторова Ольга Сергеевна
Мороз Ольга Владимировна

БЕСПЛАТНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ЖЕНЩИН

* Концепция расширения функционала круглосуточного сервиса психологической помощи социального проекта «ЖИВАЯ» с целью сохранения психологического благополучия женщин в перинатальный и постперинатальный периоды в России



© Юлія Леліко - 2023 г.



ИДЕЯ

Цель проекта — поддержка материнства с целью укрепления социального и демографического благополучия страны за счет оказания психологической помощи женщинам в перинатальный период, а также тем, кто проходит стационарное лечение с детьми, через расширение функционала круглосуточного сервиса бесплатной психологической помощи "ЖИВАЯ"

ЗАДАЧИ

01

УКРЕПЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Поддержка здоровья матери и ребенка. Обеспечение доступности специализированной психологической помощи для женщин по всей стране, независимо от их географического положения и уровня дохода, что увеличит равенство возможностей в области здравоохранения. Что, в свою очередь, повысит общий уровень благополучия матерей и их детей как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе



Архитектура существующего сервиса бесплатной психологической помощи "ЖИВАЯ" позволяет пользователю записаться к психологу-волонтеру, выбрав для себя удобный временной слот и дату. Сервис анализирует запрос пользователя и направляет его к соответствующему специалисту.

Сегодня 230+ наших психологов-волонтеров 24/7 уже оказывают бесплатную психологическую помощь

02

СНИЖЕНИЕ НАГРУЗКИ НА ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ СЛУЖБЫ

Оперативная психологическая поддержка помогает предотвратить обострение психологических и психических проблем, что уменьшает количество обращений за медицинскими услугами, снижает потребность в интенсивной медицинской интервенции и сокращает риск развития психосоматических заболеваний, депрессивных состояний, а также последующих «отыгрышей» со стороны женщины на детях, родственниках и медицинских работников

03

ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ДЛЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ

Дает возможность вузам и их студентам внести значительный вклад в улучшение психологического здоровья россиян и повысить качество дипломных работ за счет доступа к целевой аудитории для проведения исследований и написания дипломных проектов



Существующая система адаптации и он-бординга волонтеров позволяет им учиться, проходить супервизии и повышать свою компетентность. Это способствует улучшению таких показателей, как индекс удовлетворенности проектом среди волонтеров и продолжительность их взаимодействия с организацией.

Сегодня индекс удовлетворенности проектом среди волонтеров – 87%. Средняя продолжительность взаимодействия волонтера с организацией - 1.7 года.

РАСШИРИТЬ МЕХАНИЗМЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ ЖЕНЩИН И СОХРАНЕНИЕ ИХ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ;

Что позволит регионам России улучшить такие показатели, как численность населения, продолжительность жизни и цифровая зрелость в сфере здравоохранения, благодаря объединению усилий некоммерческих организаций из различных регионов через онлайн-платформы сервиса



Если в ходе приема психолог-волонтер понимает, что пользователю требуется специализированная помощь в других вопросах, он направляет его к узкому специалисту в числа партнерских НКО или соответствующей государственной службе. Например, это могут быть организации, специализирующиеся на поддержке родителей детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), или те, которые предоставляют юридическую помощь.

Сегодня нам доверяют 40+ узкопрофильных благотворительных организаций

ПОЧЕМУ МЫ РЕШИЛИ ПОМОГАТЬ?

Сегодня **каждый седьмой россиянин** остается один на один со своей психологической проблемой потому что

СТЫДНО, НЕЛОВКО, ПОРИЦАЕМО

И 63% из них женщины
в возрасте от 16 до 65 лет

А МЫ ВЕРИМ В ФОРМУЛУ

**Счастливая мама = счастливая семья
= ЗДОРОВАЯ РОССИЯ**



МЫ ВИДИМ

ПОТРЕБНОСТЬ 1

В ДОСТУПНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

64%

Женщин считают, что испытывают трудности с поиском доступной психологической помощи

27%

Женщин проживают на удаленных и сельских территориях и испытывают острый дефицит специалистов-психологов в своем регионе

73%

Отмечают, что не имеют финансовой возможности получить помощь психолога, что вынуждает их в сложных ситуациях справляться со стрессом самостоятельно, либо обращаться за помощью к альтернативным и лже-психологам, что может иметь свои негативные последствия

ТОЛЬКО 27% ЖЕНЩИН МОГУТ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА

ПОТРЕБНОСТЬ 2

В СОХРАНЕНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН

25%

Женщин воспитывают ребенка без партнера и еще 1,2% имеют детей с ОВЗ

52%

Отмечают, что сталкиваются с психологическими проблемами в семье и с трудностями в воспитании детей, которые следует решать с помощью психолога

61%

Считают, что сталкиваются с депрессивными эпизодами и тревожными состояниями в перинатальный и постперинатальный период

**ТОЛЬКО 19% ЖЕНЩИН ПОЛУЧАЮТ
ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ
ПОМОЩЬ НА КРИЗИСНЫХ ЭТАПАХ**

ПОТРЕБНОСТЬ 3

В ПРАКТИКЕ НАВЫКОВ СРЕДИ ВЫПУСКНИКОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ

41%

Выпускников психфаков испытывают сложности с трудоустройством по специальности и наработкой клиентской базы

38%

Выпускников отмечают, что на ранних карьерных этапах не обладают финансовой возможностью для оплаты супервизий и дополнительного обучения для развития профессиональных навыков

57%

Вузов испытывают трудности с организацией практики и поиском мест для её прохождения студентам

ТОЛЬКО 25% СТУДЕНТОВ ПОЛУЧАЮТ ИСТИННЫЙ ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ВО ВРЕМЯ ПРЕД ДИПЛОМНОЙ ПРАКТИКИ

ВЫВОД

Материнство является одним из самых значимых, но в то же время психологически сложных периодов в жизни женщины. Оно сопряжено с масштабными физиологическими, гормональными и психологическими изменениями, сменой социальных ролей и необходимостью адаптации к новым условиям.

Недостаток или отсутствие своевременной психологической поддержки в перинатальный и постперинатальный период может приводить к развитию перинатальных психических расстройств (депрессия, тревожность, ПТСР), нарушениям привязанности, семейным конфликтам и, как следствие, распаду семьи, а также негативно сказываться на развитии ребенка, его будущем здоровье и адаптации в обществе.

Вложение в психологическое здоровье матерей – это инвестиция в будущее нации. Поддержка женщин на пути к материнству и в первые годы жизни ребенка является стратегически важной задачей для демографической политики, системы здравоохранения и социального благополучия государства.

ПОЭТОМУ МЫ ЗАПУСТИЛИ КРУГЛОСУТОЧНЫЙ СЕРВИС ОКАЗАНИЯ БЕСПЛАТНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ С ПРИВЛЕЧЕНИЕМ ВОЛОНТЕРОВ НАСЕЛЕНИЮ

100+

НАШИХ ПСИХОЛОГОВ-ВОЛОНТЕРОВ

24/7

УЖЕ ОКАЗЫВАЮТ БЕСПЛАТНУЮ
ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ
НАСЕЛЕНИЮ





НАША СВЕРХЗАДАЧА

Выйти на показатель **35 000 БЕСПЛАТНЫХ КОНСУЛЬТАЦИЙ В ГОД**, что приведет к позитивным изменениям в социальной и экономической сферах

Психологически здоровые люди = здоровое общество

КАК?

2024

900
консультаций в
год



2025

5 200
консультаций в
год



2026

14 600
консультаций в
год



2027

23 000
консультаций в
год



2028

35 000
консультаций в
год



ПОЧЕМУ МЫ ЭТО СМОЖЕМ?

www.zhivaya.org

МЫ УЖЕ ПОМОГАЕМ

Любому человеку старше 18 лет, нуждающемуся в психологической помощи и поддержке

64 %

из маленьких городов и сельских территорий

и у них нет возможности получить помощь рядом с домом

14,8%

переживают депрессивные состояния

и не могут самостоятельно с ними справиться

61,4%

выросли в дисфункциональных семьях

и этот опыт наложил негативный отпечаток на то, как они относятся к себе и к окружающим сегодня

ПО ГЕНДЕРУ

Женщины: 82,02%

Мужчины: 17,98%

ПО ВОЗРАСТУ

18-25 лет: 25,37%

26-35 лет: 29,85%

36-60 лет: 30,03%

60+: 14,75%

ПО ГЕОГРАФИИ

ЦФО - 38.83%

СЗФО - 13.96%

ЮФО - 4.55%

СКФО - 1.97%

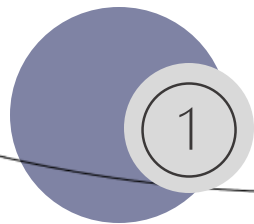
ПФО - 8.77%

УрФО - 9.42%

СибФО - 10.09%

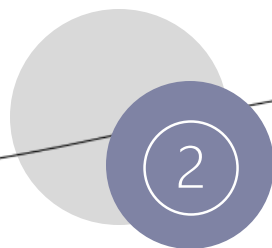
ДФО - 5.60%

И МНОГО СДЕЛАЛИ, ЧТОБЫ ПОМОЩЬ СТАЛА ДОСТУПНОЙ



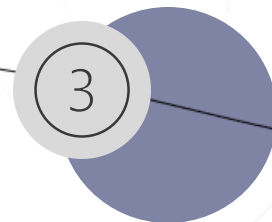
ИНЖЕНЕРНЫЙ ПОДХОД

Запустили **круглосуточный сервис оказания бесплатной психологической помощи населению**, позволяющий благополучателю оперативно записаться к психологу, выбрав удобный временной слот и дату



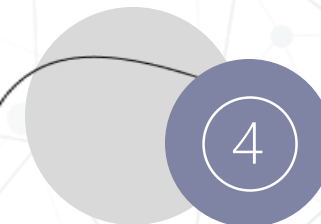
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ МАСШТАБ

Психологическая помощь предоставляется по широкому спектру запросов, охватывающему территорию **от Калининграда до Камчатки, с особым акцентом на жителей малых городов и сельских местностей**



АКАДЕМИЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО

Система он-бординга и адаптации, позволяющая волонтерам оперативно подключаться к процессу. Ведем сотрудничество с Вузами, чтобы наши волонтеры могли учиться и наращивать свою экспертность

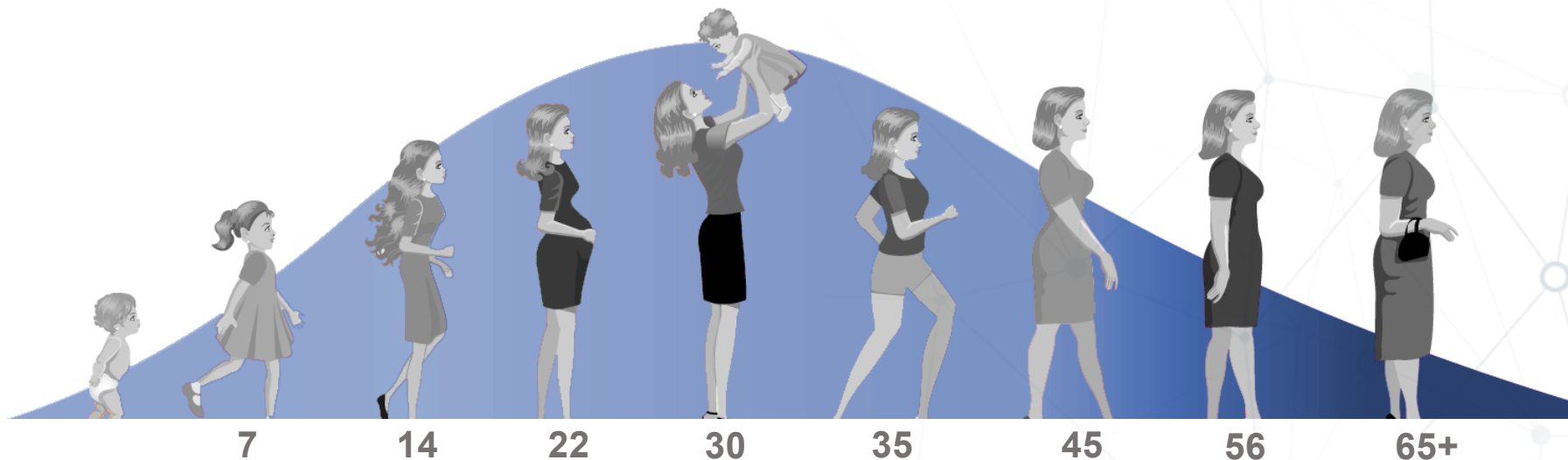


БОЛЬШИЕ ОХВАТЫ В МЕДИА

Мы популяризируем психологию и расширяем знания населения. Наши выпуски на YouTube и VK-видео собрали суммарно **7,5 млн. просмотров**

И ХОТИМ РАЗВИВАТЬ СЕРВИС ДАЛЬШЕ

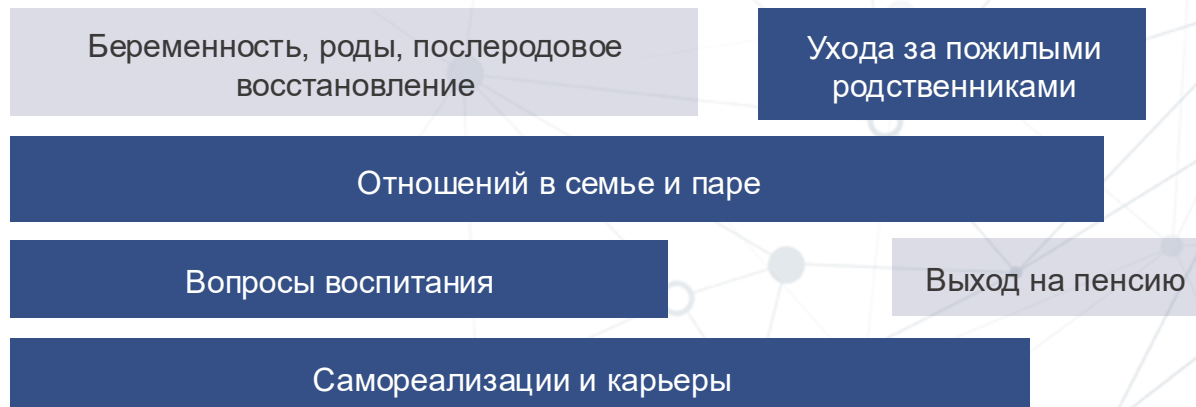
Оказывая психологическую помощь женщинам в перинатальный и постперинатальный период



Запросы, работу с которыми мы планируем развивать



Запросы, с которыми мы уже работаем



КАК ЭТО МОЖНО ОРГАНИЗОВАТЬ?

Максимальный эффект при минимальных вложениях

1

Открытка-вложение на 10 бесплатных консультаций с психологом в подарочный набор для новорождённого от региональных властей и местных органов самоуправления

2

Размещение объявлений о возможности получения бесплатных консультаций психологов на информационных стендах в женских консультациях, родильных домах и перинатальных центрах.

3

Размещение объявлений о возможности получения бесплатных консультаций психологов на информационных стендах в **органах опеки и попечительства** и **органах соцзащиты**, с целью поддержки подростков и женщин, находящихся в тяжелой жизненной ситуации

ГОРИЗОНТЫ РАЗВИТИЯ СЕРВИСА

по направлению «Психологическая поддержка женщин»

2025

5 200+ консультаций,
300+ волонтеров-психологов,

Психологическая поддержка женщин в перинатальный и пост-перинатальный период

Психологическая поддержка женщин, осуществляющих уход за родственниками с деменцией и болезнью Альцгеймера (интеграция через фонды «Альцрус», «Старость в радость», проект о деменции «Memini», пансионаты для пожилых)

2026

14 600+ консультаций,
600+ волонтеров-психологов,

Психологическая поддержка женщин, находящихся на стационарном лечении с ребенком в больнице

Психологическая поддержка женщин, осуществляющих уход за тяжело больными детьми и детьми с ОВЗ (интеграция через фонды)

2027

23 000+ консультаций,
1000+ волонтеров-психологов,

Психологическая поддержка женщин, которые уже находятся на пенсии или только готовятся выйти на нее (интеграция через программы «Московское долголетие» и «Активное долголетие»)

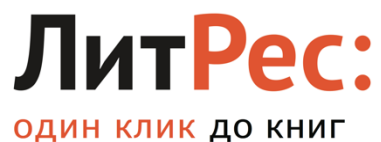
ИНТЕГРАЦИЯ С ДЕЙСТВУЮЩИМИ ПРОЕКТАМИ В РФ



ЗАДАЧИ:

1. Развитие круглосуточного сервиса бесплатной психологической помощи россиянам, направленного на сохранение семейных ценностей, экономическую независимость и поддержку граждан в их самореализации.
2. Внедрение в сознание молодых специалистов паттерна о важности добровольного вклада в государственные стратегии, с акцентом на «без моего участия невозможно умножение общих благ», через программу «ЖИВА.Я».
3. Развитие малых и сельских территорий, снижение кризисных ситуаций и депрессий в регионах путём повышения психологического благополучия и снижения стресса в семьях.

НАС УЖЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ



А ТЕПЕРЬ ПРЕДСТАВЬТЕ, СКОЛЬКО ВСЕГО
МЫ СМОЖЕМ, **ЕСЛИ БУДЕМ ВМЕСТЕ**

ПИШИТЕ, МЫ ЛЮБИМ ОБЩАТЬСЯ

ЮЛИЯ ЛЕЛИКОВА

Основатель АНО "Центр развития социальной
поддержки и помощи женщинам «ЖИВАЯ».

 +7 916 031 33 77

 j.lelikova@zhivaya.org

www.zhivaya.org