



Ольга Китаина

СЕО и основательница
сервиса по подбору психологов Alter

**Делаем эффективную
и безопасную
психотерапию доступной
каждому**

Международная премия #МЫВМЕСТЕ



1 триллион долларов
ежегодно теряет мировая экономика
из-за проблем
с ментальным здоровьем

**Россия занимает
3 место в мире**
по количеству самоубийств

50% мирового населения в
какой-то момент своей жизни
страдает психическими
расстройствами

В России и мире — кризис ментального здоровья

Более 30%
женщин и порядка 20%
мужчин в нашей стране
чувствуют себя одинокими

10% всех случаев
нетрудоспособности
в мире связаны с депрессией

35% российских женщин
пережили насилие

46,3%
россиян испытывают повышенную
тревожность

25,6%
страдают
от депрессии

Источники: 1) ВОЗ, 2) «Распространенность тревоги и депрессии в различных регионах РФ и ее ассоциации с социально-демографическими факторами (по данным исследования ЭССЕ-РФ)»

В России сложно получить качественную психологическую помощь

— **Психотерапия стигматизирована:** людей с психологическими проблемами считают слабыми либо сумасшедшими

— **Люди боятся идти к психологу** — наследие «карательной психиатрии» советских времен

— **Нет механизмов лицензирования** и законодательной базы, регулирующих деятельность психотерапевтов

— **Непрозрачный рынок:** психологи часто работают по «серым» схемам, что подвергает риску и клиентов, и самих специалистов

— **Низкая «психологическая грамотность»:** люди плохо осведомлены о психотерапии и о том, как подобрать хорошего специалиста, подходящего именно им

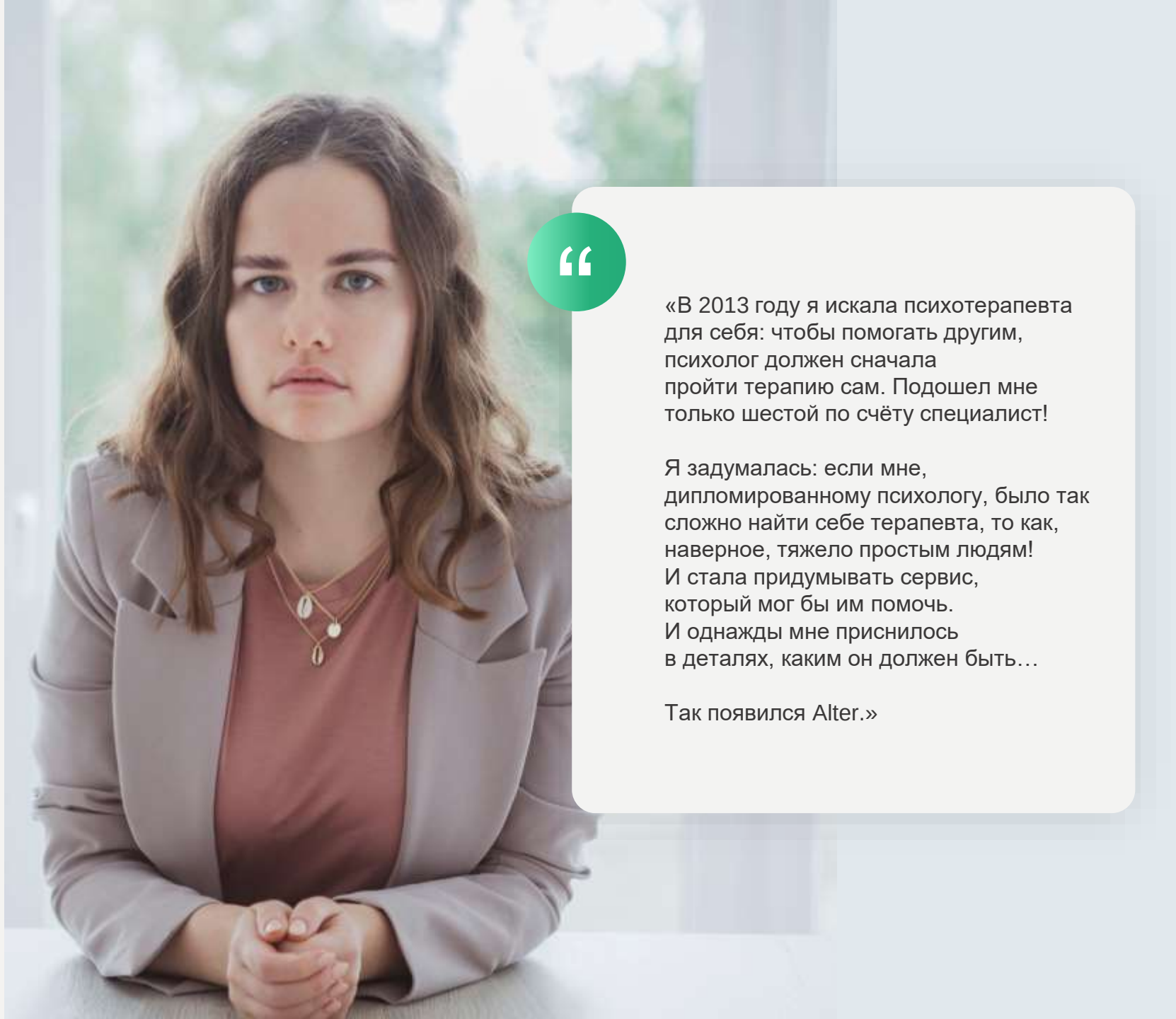
От 76% до 85% людей

с проблемами ментального здоровья не получают необходимой психологической помощи в странах со средним и низким уровнем дохода.

[Источник: ВОЗ](#)

Ольга Китаина

- Практикующий психолог с 2014 года.
- С отличием окончила психфак МГУ.
- Владеет тремя подходами психотерапии (КБТ, аналитическая и схема-терапия).
- Член Ассоциации когнитивно-бихевиоральных терапевтов.



“

«В 2013 году я искала психотерапевта для себя: чтобы помогать другим, психолог должен сначала пройти терапию сам. Подошел мне только шестой по счёту специалист!

Я задумалась: если мне, дипломированному психологу, было так сложно найти себе терапевта, то как, наверное, тяжело простым людям! И стала придумывать сервис, который мог бы им помочь. И однажды мне приснилось в деталях, каким он должен быть...

Так появился Alter.»



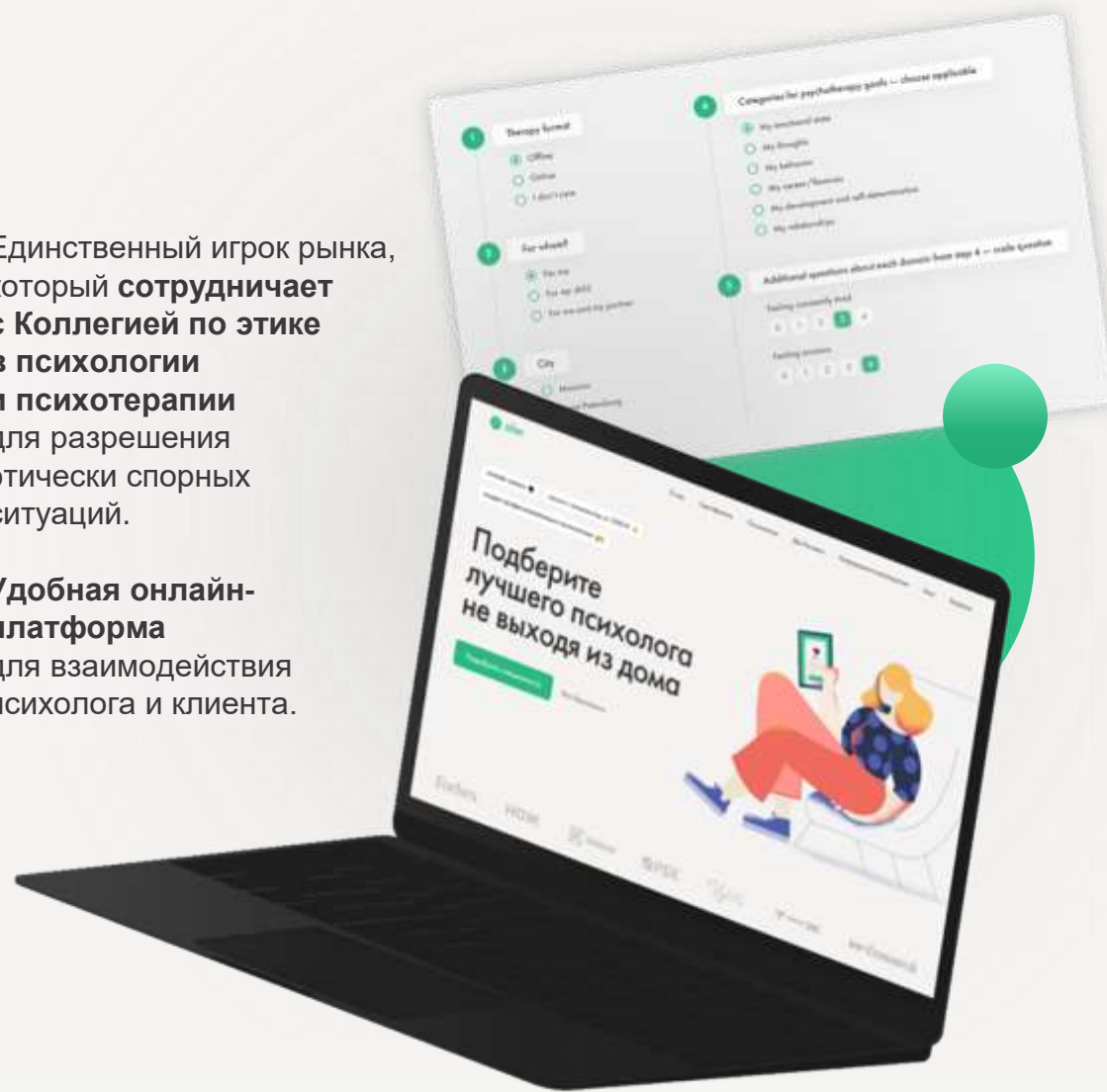
Запущен в 2017 году

- Единственный в России сервис подбора психологов, **основанный на научной методике** (разработана совместно с Психологическим институтом РАО – ведущим научным центром, изучающим эффективность психотерапии.)
- **Многоступенчатый отбор специалистов** (проходит лишь 21% психологов.)
- **Подбор психолога под запрос клиента** исходя из метода, наиболее подходящего для работы с данной темой, и наличия у специалиста успешных кейсов.
- Психологи Alter работают только в **подходах, одобренных международным профессиональным сообществом.**

- Единственный игрок рынка, который **сотрудничает с Коллегией по этике в психологии и психотерапии** для разрешения этически спорных ситуаций.

- **Удобная онлайн-платформа** для взаимодействия психолога и клиента.

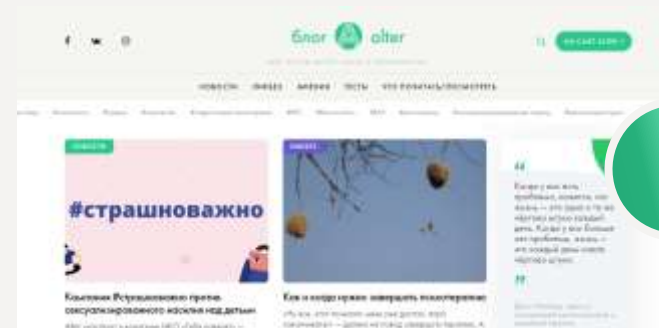
→ psyalter.ru



Меняем отношение к ментальному здоровью в России

Alter развивает бесплатные информационные ресурсы о ментальном здоровье и психотерапии:

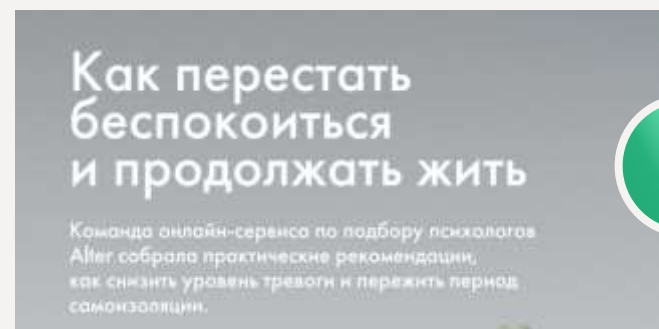
- Ольга Китаина и психологи Alter — частые спикеры конференций и образовательных проектов, гости онлайн-эфиров и авторы статей на тему ментального здоровья в ведущих изданиях.



Блог Alter о психотерапии на [сайте](#) и в [Инстаграме](#).



Подкаст «Я вас слушаю» о том, [как устроена психотерапия изнутри](#), на основе записей живых сессий — до сих пор выходит в топы iTunes. Соавтор — создательница популярных подкастов **Кристина Вазовски**



Гиды и руководства по самопомощи: гид [по направлениям психотерапии](#), о том, [как справиться с тревогой](#) во время пандемии и др.

За последний год

Психологам:

- запустили **сообщество**, призванное помочь психологам в профессиональном развитии и повышать эффективность психотерапии.

B2B:

- внедрили **новые продукты** – тренинги по выгоранию, совладанию со стрессом и программу «первой психологической помощи» для сотрудников (впервые в России).

Социальные проекты:

- **«Открытые дни»:**
во время карантина психологи Alter провели порядка **800** часов бесплатных консультаций
- Поддержка акции «Розовый октябрь» Фонда **«Не напрасно»** по профилактике рака груди (Ольга Китаина – амбассадор проекта)
- Партнер проекта Юлии Кулешовой **«Тебе поверят»** в кампании по предотвращению сексуализированного насилия над детьми

Результаты работы

На конец июля 2021 г.:

- Более **600** психологов в базе
- Помогли более **25 000** клиентов

Насколько
вы довольны
результатами
работы
с психологом?

8,3/10

Насколько вы довольны
тем, как психолог
общается с вами?

9,1/10

Насколько
вы довольны
профессионализмом
психолога?

8,9/10

Ольга Китаина

- Номинантка рейтинга **Forbes «30 до 30»** в категории «[Социальные практики](#)» (2020 год).
- Финалистка международного конкурса для женщин-предпринимательниц, меняющих мир к лучшему **Cartier Women's Initiative**
- Обладательница **Women Empowerment Prize** на крупнейшем международном конкурсе стартапов **Seedstars World Competition 2021**.

Результаты работы



«Прекрасный подбор психолога — точное попадание, всё очень грамотно, бережно — класс! Спасибо Вам! Благодаря этому сайту я преодолела страх перед психологами и наконец решилась, после нескольких лет сомнений.»

«Один только разговор, объяснение, что со мной происходит и наличие теперь плана, что делать в подобных ситуациях — очень успокаивает и даёт почву под ногами.»

Всё максимально по делу, чрезвычайно полезная информация по выбору и работе с психологом. Приятное ощущение, что обо мне заботятся.

Но что еще важнее:*

«Консультация превзошла ожидания) У меня в голове все прояснилось и я обрела некую ясность, тревожность упала и я перестала её подогревать.»

Удобно и быстро, понравилось, что получилось подобрать психолога с первого раза (значит, хорошо работает выборка и подбор).

«Легко нашли контакт в общении, почти сразу нашли мою проблему и пути её решения. К концу сеанса моя энергия наполнилась и хотелось свернуть горы.»

«После встречи появляется уверенность в том, что психолог действительно может помочь, что таких встреч не надо бояться и что это действительно стоит времени и денег.»

**И таких людей – уже
ДЕСЯТКИ ТЫСЯЧ**

** Отзывы клиентов Alter и участников Открытых дней Alter в период пандемии*

СПАСИБО!

