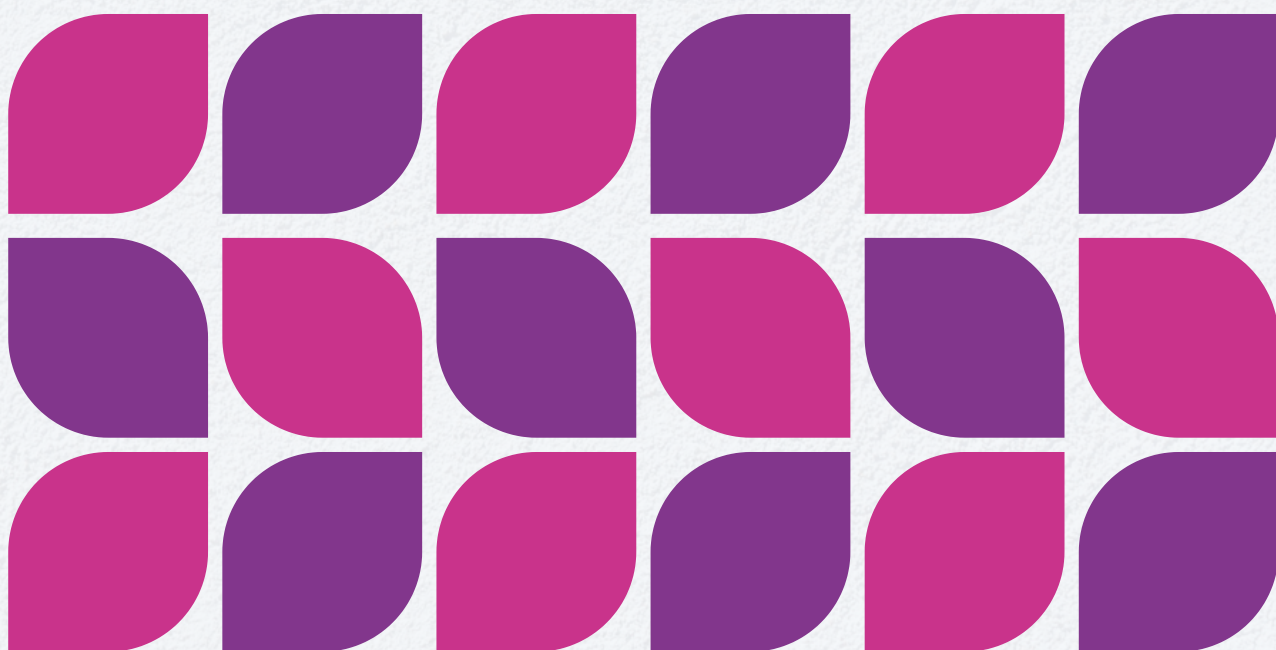


НАСОКИ ЗА СПРАВЯНЕ С ОНЛАЙН ОМРАЗТА КЪМ ЛГБТИ ХОРА





ЗА ПРОЕКТА

ПРОЕКТЪТ RESPONSES ЦЕЛИ ДА ПРОТИВОДЕЙСТВА НА НАРАСТВАЩАТА ОНЛАЙН РЕЧ НА ОМРАЗАТА И ДЕЗИНФОРМАЦИЯТА СРЕЩУ ЛГБТИ+ ХОРАТА В БЪЛГАРИЯ ЧРЕЗСЪЗДАВАНЕ НА НОВИ ИНСТРУМЕНТИ, МРЕЖИ И ЗНАНИЯ. ПРОЕКТЪТ СЕРЕАЛИЗИРА В ПЕРИОДА ЮНИ 2025- МАЙ 2027Г.С ПОДКРЕПАТА НА ПРОГРАМА SERV-2024-CHAR-LIT1 НА ЕВРОПЕЙСКИЯ СЪЮЗ. КООРДИНАТОР НА ПРОЕКТА Е ФОНДАЦИЯ GLAS, А ПАРТНЬОРИ СА ФОНДАЦИЯ „РЕСУРСЕН ЦЕНТЪР БИЛИТИС“ , АСОЦИАЦИЯ НА ЕВРОПЕЙСКИТЕ ЖУРНАЛИСТИ - БЪЛГАРИЯ (АЕJ BULGARIA) И БЪЛГАРСКОТО ОБЩЕСТВО ПО ПСИХОАНАЛИЗА И ГРУПОВА АНАЛИТИЧНА ПСИХОТЕРАПИЯ (БОПГА).

Изразените възгледи и мнения са само на авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да носят отговорност за тях.



Co-funded by
the European Union

bilitis

GLAS



БЪЛГАРСКО ОБЩЕСТВО
ПО ПСИХОАНАЛИЗА
И ГРУПОВА АНАЛИЗА



ВЪВЕДЕНИЕ

Този ресурс е създаден в рамките на проекта **RESPONSES – Responses to Online Hate Speech Against LGBTIQ+ People in Bulgaria**, който има за цел да укрепи капацитета на гражданското общество, медиите и ЛГБТИ+ общността да реагират по-ефективно на онлайн речта на омразата и да намалят нейните негативни последствия върху благополучието и правата на хората. Проектът се реализира от партньорство между **Фондация ГЛАС, Ресурсен център Билитис, Асоциацията на европейските журналисти – България (АЕЖ) и Kabinet.bg – платформа за спешна психотерапевтична помощ и емоционална подкрепа на Българското общество по психоанализа и групов анализ.**

Автори на настоящия информационен ресурс са Фондация Билитис, Kabinet.bg и АЕЖ. Той съчетава три допълващи се гледни точки: опита на активистите, които ежедневно работят с най-уязвимите членове на ЛГБТИ общността; експертизата на специалисти по психично здраве, подпомагащи хора, засегнати от онлайн агресия; и журналистическия поглед върху рисковете, които интернет пространството създава, включително разпространението на дезинформация и координирани кампании на омраза. За създаването му допринесоха и близо 30 ЛГБТИ+ човека, които се включиха в онлайн запитване и индивидуални интервюта.

“Browsing through hate” си поставя за цел да предостави различни методи, по които да използваме онлайн пространствата, приоритизирайки собственото си психично здраве. Те сами по себе си могат да са натоварващи, но за ЛГБТИ+ хора и много други маргинализирани групи често се превръщат и в бойно поле, на което трябва да избягват онлайн речта на омразата, заплахите и негативните стереотипи.

Тук ще намерите конкретни препоръки за това как можем да създадем и поддържаме онлайн пространства, които ни карат да се чувстваме в безопасност. Пространства, които подкрепят изграждането на общности и свързване с други хора, предоставят достъп до услуги и създават усещане за заедност, вместо за разделение.

Ресурсът включва:

- Информация за предупредителни знаци на претоварване
- Първи стъпки и начини за приоритизиране на себе си
- Кога и къде да потърсите подкрепа

Този ресурс не е:

- Заместител на психологическа консултация

Психотерапевтична подкрепа може да е важна част от подобряването на психичното здраве. Този ресурс се фокусира върху практични съвети за подобряване на връзката ни с онлайн пространствата. На края на документа можете да откриете актуални ресурси за психологическа подкрепа.

- “One size fits all”

Този ресурс предоставя първоначални насоки и съвети не претендира да предоставя всяко възможно решение. Вземете си това, което е полезно за вас.

- Каталог на всички възможни отговори при среща с език на омразата

“Browsing through hate” се фокусира върху съществуването ни онлайн и различните действия, които можем да предприемем.

Ако имате нужда да докладвате преживяното или се интересувате от правната рамка и други възможности, можете да се обърнете към ["Каталог на отговорите на онлайн реч на омразата срещу лгбти+ хора"](#).



НАВИГИРАНЕ НА ОНЛАЙН ПРОСТРАНСТВА: ГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ В ДИГИТАЛНИЯ СВЯТ

Онлайн пространствата, в които прекарваме значителна част от ежедневието си — социални мрежи, новинарски платформи и форуми, не са неутрални терени. Те са среди, които са умишлено проектирани за да оформят не само каква информация достига до нас, но и как я преживяваме. Алгоритмите и дизайнът на повечето платформи са изградени около една основна цел: да задържат вниманието ни възможно най-дълго. За тази цел те системно изтласкват напред съдържание, което предизвиква силни емоции — гняв, страх, възмущение и паника.

В такава среда тихите, сложни и балансиращи гласове потъват, а крайните и конфликтни послания получават непропорционално голяма видимост. Това се случва не защото са по-верни или по-важни, а защото по-лесно се превръщат в кликове, споделяния и по-дълго задържане на вниманието в социалните мрежи — а това означава повече приходи за платформите. Емоционалната вреда, която нанасят, не е страничен ефект, а част от цената, която плащаме в икономика, изградена върху вниманието ни.

Езикът на омразата е дълбоко вплетен в тази динамика. За нас, ЛГБТИ+ хората това не е абстрактен проблем, а ежедневна реалност с реални последици. Сблъскваме се със съдържание, което подкопава достойнството ни или поставя под въпрос самото ни право да съществуваме — често без да сме го търсили, просто защото алгоритмите го вкарват в полезрението ни. Понякога това насилие се прикрива като „мнение“, „дебат“ или „шега“, но ефектът му остава същият: хронично напрежение, чувство за несигурност и дълбоко емоционално изтощение в пространства, които уж са част от нормалното ни ежедневие.

Важно е да го кажем ясно: когато онлайн средата ни смазва, това не е личен провал, слабост или липса на „устойчивост“. Нервната ни система не е създадена да понася непрекъснат поток от насилие, конфликти, мнения и чужда болка. Фактът, че толкова много хора се чувстват тревожни, изтощени, претоварени или искат да се оттеглят, не означава, че това е „нормално“ – означава, че е широко разпространено в една среда, която системно изсмуква вниманието, емоциите и енергията ни.

Това са разбираеми и човешки реакции срещу токсична дигитална реалност, но те не са състояние, с което трябва да се примирим. Целта ни не е да се пречупим така, че да „издържаме повече“, а да си върнем правото на избор – да поставяме граници, да се оттегляме, да се пазим и да решаваме как, кога и доколко искаме да присъстваме онлайн.



КАК ДА РАЗПОЗНАЕМ, ЧЕ ДИГИТАЛНИЯТ СВЯТ НИ НАТЕЖАВА?

Дигиталното изтощение рядко се появява изведнъж. По-често то се натрупва бавно и незабелязано, докато не се превърне в постоянно състояние. Това е особено валидно, когато онлайн пространствата са тясно преплетени с работата ни, социалния ни живот или активизма ни. Затова разпознаването на ранните сигнали не е каприз, а акт на самосъхранение — начин да чуем телата и умовете си, когато средата вече ни вреди.



ТЕЛЕСНИ СИГНАЛИ

- напрежение и скованост в раменете, врата или челюстта;
- учестено или затруднено дишане;
- стягане в гърдите и сърцебиене;
- хронична умора, главоболие или нарушен сън;
- усещане за „замръзване“ или трудност да оставим устройството и да се откъснем от екрана.



ЕМОЦИОНАЛНИ СИГНАЛИ

- постоянна раздразнителност, гняв или чувство за безсилие;
- тревожност, страх и повишена бдителност, сякаш сме непрекъснато нащрек;
- тъга, апатия и емоционално изчерпване, често съпроводени от желание за пълно оттегляне;
- срам и вътрешно самообвинение.



МИСЛОВНИ СИГНАЛИ

- натрапливо „повторение“ на обидни или провокиращи коментари или публикации;
- напрегнато очакване на следващата атака или негативна реакция;
- песимистични обобщения като „всичко е такова“ или „няма смисъл“;
- трудност да задържим внимание върху други значими за нас дейности.



ПОВЕДЕНЧЕСКИ СИГНАЛИ

- прекарваме много повече време в скролване, отколкото сме възнамерявали (doomscrolling)
- натрапливо проверяваме платформите за нови известия;
- започваме да избягваме теми или пространства, които преди са ни давали смисъл;
- отлагаме на почивка, срещи или дейности, които ни носят радост;
- усещаме, че не можем да почиваме без постоянна дигитална стимулация – скролваме по навик, докато вършим други дейности.

В разговорите ни с общността много хора споделят, че разпознават тези сигнали, но не търсят подкрепа. Често причината е, че сме приучени да възприемаме това изтощение като „нормално“ или неизбежна цена за присъствието ни онлайн.

Важно напомняне: нито един от тези сигнали не е доказателство за слабост или „несправяне“. Те са напълно човешки реакции към една интензивна, конфликтна и системно натовазваща емоционална среда. Да ги разпознаем навреме означава да си позволим да забавим, да се погрижим за себе си и да поставим граници в името на собственото и колективното ни добруване.

КАК ДА НАВИГИРАМЕ В ИНТЕРНЕТ ПО ПО-БЕЗОПАСЕН И ЩАДЯЩ НАЧИН?

Навигирането в дигиталните пространства не е изпит за издръжливост, нито доказателство за „силен характер“. То е личен и променлив процес. В различни моменти от живота си имаме нужда от различни стратегии — понякога да останем видими, но с ясно очертани граници, а друг път да се оттеглим напълно, за да защитим спокойствието си. И двата избора са легитимни и необходими.

В разговорите с общността често чуваме усещане за изгубеност в потока от враждебност. Следващите предложения не са правила, а инструменти — начини да си върнем усещането за контрол и автономия онлайн.

ДА ИЗБЕРЕМ СТЕПЕНТА СИ НА АНГАЖИРАНост

Не всяка провокация заслужава нашата енергия. В среда, която настоява за незабавна реакция, изборът да не се включим е акт на самоопазване. Нормално е да изпитваме вина, когато не отговаряме, или страх, че „не правим достатъчно“. Но когато ресурсите ни са изчерпани, не можем да бъдем опора за никого. Грижата за себе си не е отстъпление от общността — тя е условие да останем в нея. Възможно е да сме информирани, без да се превръщаме в мишена или да влизаме в изтощителни конфликти.

Вашите възможности за защита включват:

- тихо присъствие – четене без участие в коментари и спорове;
- информационна хигиена – ограничаване до теми и източници, които не ни разклащат;
- дозирано участие – включване само когато имаме ресурс и желание;
- временно отсъствие – пълно оттегляне, когато усетим, че средата става задушаваша.



ДА УПРАВЛЯВАМЕ КАКВО ДОСТИГА ДО НАС

Макар платформите да се опитват да управляват вниманието ни, имаме право да подреждаме дигиталното си пространство според собствените си нужди. Малките технически избори са реални защитни бариери:

- активно филтриране – mute, block и филтриране на ключови думи без вина;
- тишина по избор – изключване на известия от натоварващи акаунти или теми;
- подбор на източници – няколко надеждни гласа вместо постоянен шум;
- затваряне на вратата – избягване на секции с коментари, които често са устроени да подхранват конфликт, не диалог.



ДА ИЗГРАЖДАМЕ ПОДКРЕПЯЩА СРЕДА

Онлайн присъствието не е само защита. То може да бъде и място за свързаност:

- следвайте хора, колективи и организации, които утвърждават Вашето съществуване и ви карат да се чувствате свързани, приети и чути;
- търсете и участвайте в безопасни ЛГБТИ+ пространства, където грижата е приоритет;
- избирайте съдържание, което ви носи радост, покой и смисъл извън постоянната борба.



ДА ПОСТАВЯМЕ ЯСНИ ГРАНИЦИ ВЪВ ВРЕМЕТО

Изтощението често идва не само от съдържанието, а от продължителното натоварване на нервната система. Полезно е да въвеждаме практики, които ни връщат в тялото и настоящето:

- определяне на конкретни часове за социални мрежи;
- съзнателни паузи за „прочистване“ след сблъсък с натоварващо съдържание;
- замяна на времето пред екрана с дейности, които заземяват тялото – движение, тишина или истински човешки допир.



КАК ДА ЗАМЕНИМ ВРЕМЕТО, ПРЕКАРАНО ОНЛАЙН?

Да заменяме според нуждата, не според навика

Намаляването на времето онлайн рядко е въпрос на воля. Интернет често запълва реални и дълбоки нужди — от успокоение, стимулация или усещане за връзка. Когато просто се опитаме да „спрем“, тези нужди остават неудовлетворени и тялото логично посяга отново към екрана.

Запитайте се: „Какво се опитвам да си дам чрез телефона в този момент?“

1. Скролването често обещава разсейване, но реално допълнително превъзбужда нервната система. Вместо това опитайте дейности с ниска стимулация:

- кратки дихателни практики, разтягане или топъл компрес;
- аналогови занимания като оцветяване, плетене или редене на пъзел;
- време с любим човек в тишина („боди дабълдинг“ – просто присъствие в една стая без очаквания).

2. Когато търсите стимулация и вдъхновение: Ако телефонът е начин да избягате от скуката, заменете го с тактилни усещания:

- готвене, свирене на инструмент или спорт;
- работа с ръцете – глина, рисуване, работа с хартия;
- музика и умишлено „некоординирано“ движение, за да се отделите от застоялата енергия.

3. Когато търсите човешка връзка: Социалните мрежи дават илюзия за близост, но често ни оставят самотни. Потърсете автентична връзка:

- гласови съобщения или дълги имейли;
- разходки и срещи с хора, пред които не е нужно да сте „продуктивни“ или интересни.

4. Когато просто „убивате време“: Превърнете тези автоматични моменти в съзнателно нищоправене:

- наблюдение на средата около вас;
- слушане на музика (цял албум, без прескачане);
- списък с „малки радости за 10 минути“, който да имате подръка - тетрис, sudoku, кръстословица.

Инструменти за подкрепа

Когато вътрешният ресурс не стига, външната помощ не е слабост, а грижа за границите ни:

- приложения за блокиране на сайтове;
- черно-бял режим на екрана, за да стане по-малко стимулиращ;
- физическо отдалечаване на устройствата в определени часове.

Важен принцип за устойчивост:

Никога не премахвайте навик, без да предложите друг на негово място. Връщането към старите модели не е провал, а сигнал, че някоя ваша нужда търси своя път. Целта ни не е да заживеем в изолация, а да изградим устойчивост в една дигитална среда, която често забравя, че зад профилите стоят живи, чувстващи и крехки човешки същества.



КОГАТО СЕ СБЛЪСКАМЕ С ЕЗИК НА ОМРАЗАТА

Срещата с език на омразата онлайн е реално насилие, което може да предизвика широк спектър от реакции — от гневно желание за незабавен отговор и защита, през объркване и парализираща умора, до нуждата просто да изчезнем от дигиталното пространство. Няма „правилна“ или „грешна“ реакция. Начинът, по който отговаряме, зависи от контекста, от момента и най-вече от ресурса, с който разполагаме.

Възможни отговори и реакции

Когато се изправим пред омразата, пред нас се отварят различни пътища: да докладваме съдържанието, да потърсим солидарност и подкрепа, да се опитаме да отговорим с контраразказ или съзнателно да изберем да не се ангажираме. Тези варианти са подробно разгледани в [„Каталог на отговорите на онлайн реч на омразата срещу ЛГБТИ+ хора“](#), ресурс, създаден не да ни задължава, а да ни дава ориентири за информиран избор, който пази достойнството ни.

Докладването е един от инструментите за ограничаване на вредата, но то никога не е задължение. Вие не сте длъжни да бъдете модератори, възпитатели или „дигитални полицаи“, особено когато това ви изчерпва.

ПЪРВО ГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ

Независимо дали избирате да реагирате, да докладвате или да се оттеглите, грижата за себе си е основата на всеки избор. Често вътрешният ни критик ни убеждава, че трябва да сме на „първа линия“ във всеки конфликт. Но съхраняването на енергията ни не е бягство — то е стратегия за оцеляване.

Да изберете себе си означава да изберете възможността да бъдете част от общността и утре. Ако срещата с онлайн агресия ви е разклатила, дайте си разрешение първо да се заземите — чрез пауза, разговор с доверен човек или техники за регулиране на нервната система.

Вашето благополучие не е второстепенно. В среда, която често изтощава по дизайн, да се погрижите за себе си е форма на тиха, но дълбоко радикална устойчивост.



ГРИЖА ЗА ПСИХИЧНОТО НИ ЗДРАВЕ

Вътрешните ни ресурси, психични сили и защиты помагат да се справяме в трудни ситуации. Понякога обаче реалността – включително и виртуалната, е по-предизвикателна от това, което сме способни да понесем.

Когато тялото ни боли, отиваме на лекар. Да потърсим психотерапевтична помощ, когато ни боли душата.



КОГА ДА ПОТЪРСИМ ПОМОЩ ОТ ПРОФЕСИОНАЛЕН ПСИХОТЕРАПЕВТ?

- Когато изпитваме психична болка, която не можем да си обясним.
- Когато изпитваме страх, несигурност и тревога и не разбираме причината за тях.
- Когато сме объркани, самотни, гневни, и не се справяме с чувствата си.
- Когато преживяваме трудности, и познатите ни начини за справяне не работят.
- Когато сме в безизходица и не намираме смисъл да продължим напред.
- Когато нищо не е както преди - не се справяме в ежедневието, не сме способни да работим и обичаме.
- Когато искаме да разберем повече за себе си, да си обясним какво се случва.
- Когато имаме нужда от промяна.



ЗАЩО ДА СЕ ОБЪРНЕМ КЪМ ПРОФЕСИОНАЛЕН ПСИХОТЕРАПЕВТ?

- В даден етап от живота изпитваме тревожност, чувство за безсмислие, преумора и празнота и сме неспособни да работим и да поддържаме пълноценен контакт с другите хора. „Стегни се“, „приемаш всичко много лично“ и хапчета не помагат.
- Психотерапията е лично преживяване. Случва в пространството между двама: терапевт и пациент, в ситуация на приемане, доверие и емпатия. Място, където споделяме чувствата и преживяванията си. В терапевтичното пространство изследваме темите, които ни затрудняват без риск от омаловажаване или оценка.
- Професионалният психотерапевт е специално обучен да работи с психични процеси. Спазва конфиденциалност, етичен кодекс и принципи на работа, и така ни помага да достигнем пълния си личностен потенциал. Това повлиява отношенията ни в ежедневието, работата, удоволствието от живота, креативността и спонтанността ни.
- Психотерапевтът е неутрален, извън ежедневието ни кръг от близки и познати. По-лесно е да споделим и да бъдем разбрани от външен на семейството и приятелите ни човек, който няма да ни съди, каквото и да споделим.
- Психотерапевтът е преминал през лична терапия и обучение, знае как да използва собствените си чувства, умее да ни изслушва и разбира.
- Психотерапевтът е някой на наша страна. Винаги.



КАК ДА НАМЕРИМ ПОДХОДЯЩ ЗА НАС ПСИХОТЕРАПЕВТ?

В България психотерапията не е правно регулирана. Важно е да знаем, че **Българската асоциация по психотерапия (БАП)** е единствената професионална обединяваща организация на психотерапевтите у нас. Нейните членове - индивидуални и групови, могат да послужат за първоначален референтен списък на терапевти и професионални психотерапевтични направления, признати у нас, на които да се доверим.

БАП поддържа Регистър на психотерапевтите в България. Той е единственият легитимен регистър у нас. В него са регистрирани психотерапевти, сертифицирани и покрили обучителните стандарти и критерии на Европейската асоциация по психотерапия (ЕАП) и БАП. Има и сертифицирани терапевти извън този Регистър. Възможно е те да са индивидуални членове на БАП, които все още да не са пристъпили към регистрацията в Регистъра или тя да предстои. Възможно е да са индивидуални членове на някоя от организациите, групови членове на БАП.

С особено внимание трябва да се отнасяме към терапевти, които не членуват в никоя от организациите, групови членове, и не са индивидуални членове на БАП.

Kabinet.bg - спешна психотерапевтична помощ и емоционална подкрепа е доверен партньор на ЛГБТИ+ организациите ГЛАС и Билитис.

Платформата е създадена от **Българското общество по психоанализа и групов анализ (БОПГА)**. Kabinet има екип от 25 професионални психотерапевти - обучени, сертифицирани и практикуващи според най-високите международни стандарти и етични норми. БОПГА е член на БАП, ЕАП, както и на Европейската конфедерация по психоаналитични и психодинамични психотерапии (ЕКППП). В обучителните си програми БОПГА партнира с Университет "Зигмунд Фройд" във Виена.

Добре е да знаете, че психотерапевтите в екипа на Kabinet най-често са обучени и сертифицирани в повече от едно психотерапевтично направление, като напр. психоанализа; групов анализ; психодрама, социометрия и групов терапия, системен подход и др. Те също така са преминали и академично обучение за психосоциална работа и кризисни интервенции, компетентни са и имат професионален опит в широк спектър проблематика: тревожно-депресивни състояния (депресия, фобии, паник атаки, натрапливи мисли), травматични преживявания и загуби, проблеми на пола и сексуалната ориентация, хранителни разстройства, зависимости, детско-юношески поведенчески проблеми и др.

Когато подадете заявка в Kabinet.bg, още при първия контакт по телефона или имейла, с Вас ще общува професионален сертифициран терапевт. След подаване на заявка ще бъдете насочени към най-подходящия за Вас терапевт от екипа по темите и проблемите, които заявявате. Ще бъдете насочени към този, който може да Ви бъде най-полезен в момента.

Как да подадете заявка към Kabinet и други възможности за подкрепа вижте в раздела РЕСУРСИ по-долу.



КОЙ Е ПОДХОДЯЩИЯТ ПСИХОТЕРАПЕВТ ЗА НАС?

Решението да потърсим психотерапевтична подкрепа често е важна и смела стъпка. Терапията изисква посвещение и отдаване. Добре е да имаме предварителна готовност и нагласа за това.

Следващият въпрос е откъде да започнем и как да изберем подходящ терапевт. Намирането на човек, с когото да работим спокойно и с доверие, може да отнеме известно време. Този процес изисква и заслужава информирано търсене.

Един от начините е да попитаме близък човек. Препоръката от приятел или познат често е ценна, защото идва от личен опит. В същото време е важно да се запитаме дали се чувстваме комфортно да споделим с този човек, че търсим терапия. Понякога може да има и колебание дали бихме искали да посещаваме терапевт, при когото вече ходи наш познат.

Друг често използван начин е търсенето онлайн. В интернет можем да открием сайтове на специалисти, профили на терапевти или списъци на психотерапевтични организации.



КАКВИ ВЪПРОСИ МОЖЕМ ДА ЗАДАДЕМ ПРИ ПЪРВИЯ КОНТАКТ?

Често първата стъпка е кратък разговор с терапевта – по телефон, онлайн или по имейл. При този първоначален контакт, ако имаме необходимост, може да зададем въпроси за начина на работа, опита на терапевта и това как протича терапевтичния процес.

Преди началото или по време на първата среща имаме възможност и право да поискаме повече информация, ако това ни е необходимо. Първият разговор дава възможност да попитаме за образованието и обучението на терапевта, за терапевтичния подход, в който работи, както и за опита му с теми, подобни на тези, които ни вълнуват.

Полезно е да знаем как протича терапевтичният процес, колко често се провеждат срещите, с каква продължителност са. Практическите въпроси също са важни – например каква е цената на сесиите, каква е политиката при отмяна на среща и подобни.

Освен информацията, която получаваме, значение има и как се чувстваме в разговора. Усещането за уважение, спокойствие и разбиране често е ориентир дали терапевтът е подходящ за нас.

Доверието е ключово за успеха на терапията. Чувствата, които преживяваме може да се коренят в нашата история и предишни преживявания. Добре е да адресираме и обсъдим с терапевта преживяванията и усещанията си по време на срещите ни, да работим с тях, да не се отказваме.



КОГА ТЕРАПЕВТЪТ МОЖЕ ДА НЕ Е ПОДХОДЯЩ ЗА НАС?

При избора на терапевт е необходимо да следваме доверени и проверени препоръки.

Ако усещаме хомофобски или трансфобски реакции, е добре да потърсим друг терапевт.

Не бива да посещаваме едновременно повече от един терапевт! Това носи сериозни рискове за психичното ни здраве!

Ако имаме усещането, че не сме чути или разбрани, че преживяванията ни се омаловажават или че сме съдени и критикувани, това може да е белег, че не се чувстваме достатъчно безопасно.

В процеса на терапията преминаваме през сложни емоционални състояния. Същественото е да имаме усещане за уважение и сигурност. Сигурността и доверието изискват време, придобиват се постепенно със задълбочаването на терапевтичния процес и отношения. Добре е да обсъждаме всичко, което мислим, чувстваме и ни притеснява, да даваме шанс на себе си и на терапевтичните отношения.



ДОПЪЛНИТЕЛНИ РЕСУРСИ



ЛГБТИ+ ПРИЯТЕЛСКИ ПРОСТРАНСТВА

Ако имаш нужда от място, където да се отпуснеш и да срещнеш хора като теб в безопасна среда.



СОФИЯ

Rainbow Hub
Магнит
Menta Space
The Steps



ПЛОВДИВ

Общностен център „Поглед“



ВАРНА

Социалната чайна



ОНЛАЙН

[Дискорд общностния сървър на Билитис](#)

Посещаването на подкрепящи пространства и търсенето на общностен контакт е начин да подобриш менталното си здраве.



ОРГАНИЗАЦИИ

Тези организации предлагат общност, допълнителни ресурси, както и насочване към специалисти и подкрепа при онлайн и офлайн език на омразата и други прояви на насилие.

- Фондация Ресурсен център Билитис
- Фондация ГЛАС
- ЛГБТ Действие
- Single Step
- Леспектра
- Кикимора
- Фондация Поглед - град Пловдив
- Фондация Queer Varna - град Варна



Ако речта на омраза ти се отразява емоционално или психически, не си сам/а. Ето няколко начина, по които можеш да се възползваш от подкрепа, когато имаш нужда:

Налични услуги:

- Безплатни сесии с професионален психотерапевт-консултант от Kabinet.bg

Можеш да се възползваш от 3 безплатни сесии с професионален психотерапевт. Запази своя час за сесия на живо, онлайн, по телефон или мейл:

- През формата за заявка онлайн, 24/7
- На мейл info@kabinet.bg, 24/7
- На безплатната телефонна линия 0800 20 202, всеки работен ден от 10 до 16 часа

- Онлайн чат на сайта на фондация Билитис

Работи от 18:00 до 22:00 всеки делничен ден

Може да се открие най-долу вдясно на уебсайта на организацията

- Онлайн чат на Single Step

Работи от 20:00 до 23:00 всеки ден

Може да се открие най-долу вдясно на уебсайта на организацията

- Национална телефонна линия за деца (отнася се за хора до 18-годишна възраст, както и хората около тях, които имат нужда от съвет или подкрепа)

Национална денонощна телефонна линия - 116 111

Онлайн чат - всеки ден от 13:00 до 18:00

- Платформа за психологическа подкрепа OneClickAway (На Клик Разстояние)

Предлагат безплатна психологическа подкрепа на младежи до 25-годишна възраст





Co-funded by
the European Union

bilitis

GLAS
Foundation



БЪЛГАРСКО ОБЩЕСТВО
ПО ПСИХОАНАЛИЗА
И ГРУПОВА АНАЛИЗА