



КОМПЛЕКС  
СОЦИАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ  
МОСКВЫ



Московская служба  
психологической  
помощи населению

# Герои нашего времени



Том 5

Истории  
МОСКОВСКИХ  
ПСИХОЛОГОВ

# Введение

Самоизоляция стала тяжелым испытанием для психики многих людей. В один миг мы лишились привычных способов борьбы со стрессом: живое общение, прогулка, спортзал, смена обстановки. В Москве за этот период на телефон неотложной психологической помощи поступило на 13% больше обращений, чем в прошлом году.

Специалисты помогали остановить панические атаки, спасти семейные отношения, победить страхи и поверить в то, что все будет хорошо. Они оказывали круглосуточную психологическую помощь всеми доступными способами – по телефону, по видеосвязи, в чате. Здесь мы собрали истории, из которых складывались будни психологов во время карантина.



# Не бойся, я рядом



**Помощь в чате:  
анонимно,  
мгновенно,  
действенно**

Олег внезапно проснулся с ощущением ужаса: сердце бешено колотилось, сбилось дыхание, а привычная комната будто стала чужой. Он быстро распахнул окно. Наконец удалось сделать глубокий вдох. Прошло время, но тревога не отпускала, о сне не было и речи, хотелось поговорить с кем-то. Парень потянулся к смартфону. — Напишу анонимно психологу в чате, — решил он.

Сообщение увидела Ольга Акимова. Специалист проговорила с Олегом около часа.

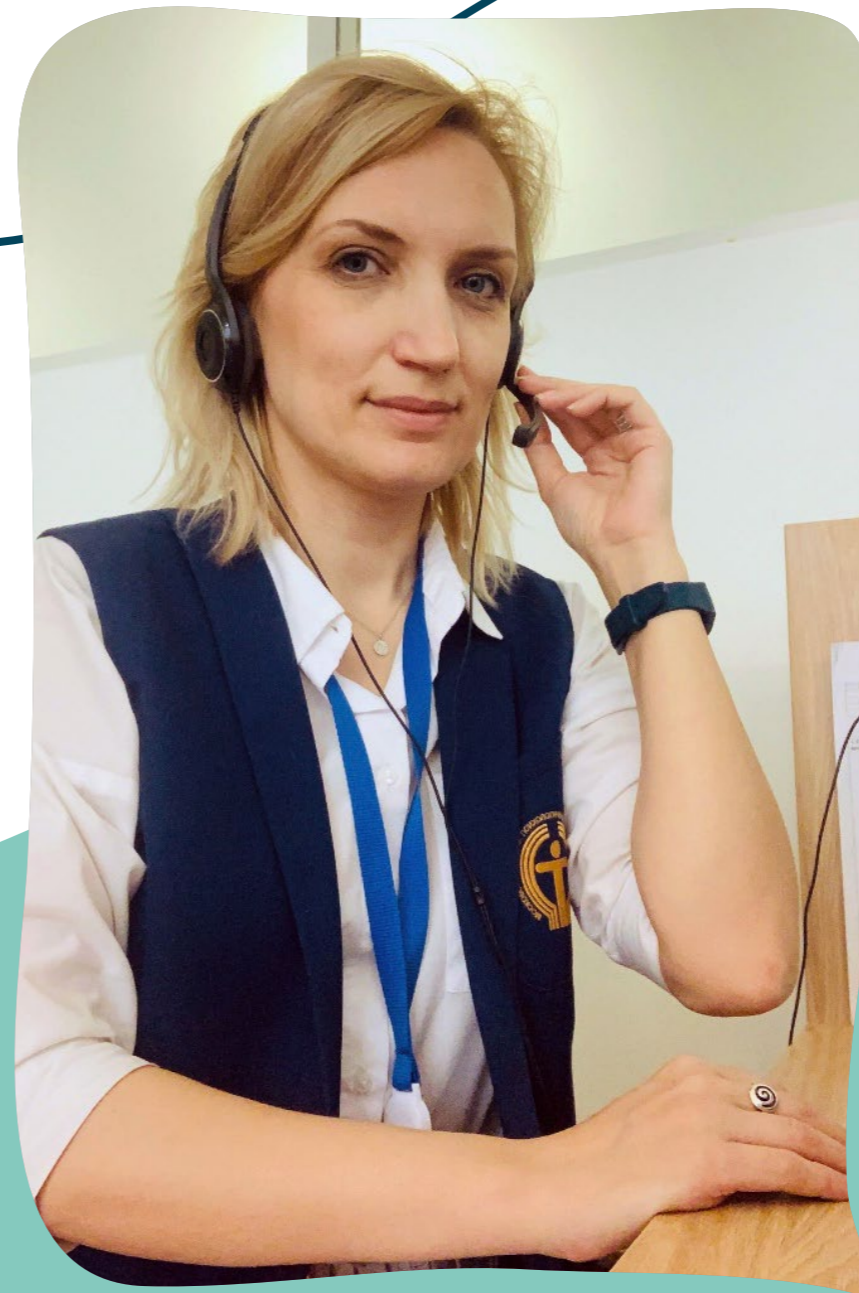
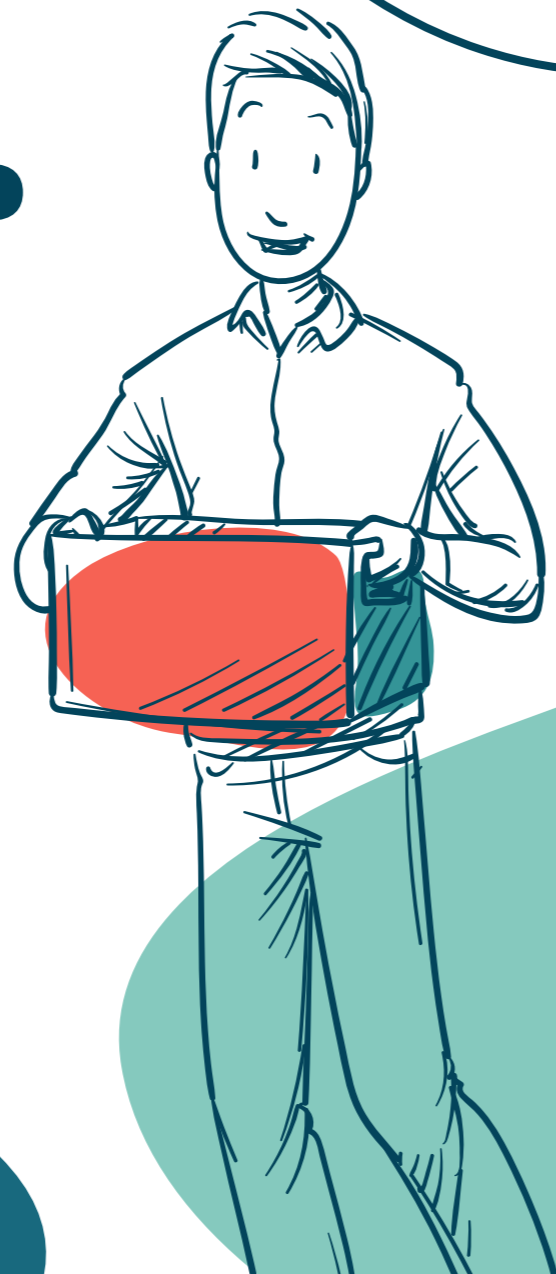
— Лучше рассказать о случившемся кому-то из домочадцев. Если вновь охватит паника, разбуди близкого человека, нельзя оставаться со страхом один на один. А сейчас завари любимый чай, включи приятную музыку. Я рядом, чат работает круглосуточно, — заверила Ольга.

— Теперь мне спокойно, даже захотелось поспать. Спасибо вам за поддержку, — написал через некоторое время парень.



# Помочь найти выход

Накормить  
внука,  
поздравить  
сестру



— В трудное время главное — оставаться добрым и отзывчивым, сохранять оптимизм, — уверена психолог Софья Полежаева.

В самоизоляцию ее поддержка потребовалась многим. Однажды на горячую линию обратилась Галина Семёновна. Она расстроилась из-за внука.

— Игорь сидит один дома, без денег и еды, давно не выходил на связь. У меня нет возможности навестить его, заблокирована социальная карта. Чувствую себя одиноко. Не смогу прийти и поздравить с Днем Победы свою сестру, которая живет на другом конце Москвы, — поделилась женщина.

— Давайте вместе обратимся в волонтерскую службу, они помогут передать продукты внуку. Вам сейчас опасно передвигаться по городу, а поздравление сестре можно доверить соцработникам, — предложила психолог.

Постепенно голос женщины стал спокойнее.

— Спасибо вам. Иногда кажется, что выхода нет, а ты совсем один. Но теперь я чувствую, это не так.

# Путешествие на Байкал

## Целебная сила прошлого



Анна Сергеевна бодро держалась на самоизоляции. Но однажды вечером ее вдруг накрыла тоска. Разом испортилось настроение, нарушился сон. Подруга продиктовала номер телефона Московской службы психологической помощи. Анна Сергеевна рассказала специалисту о навалившихся проблемах: тревога, усталость, бессонница.

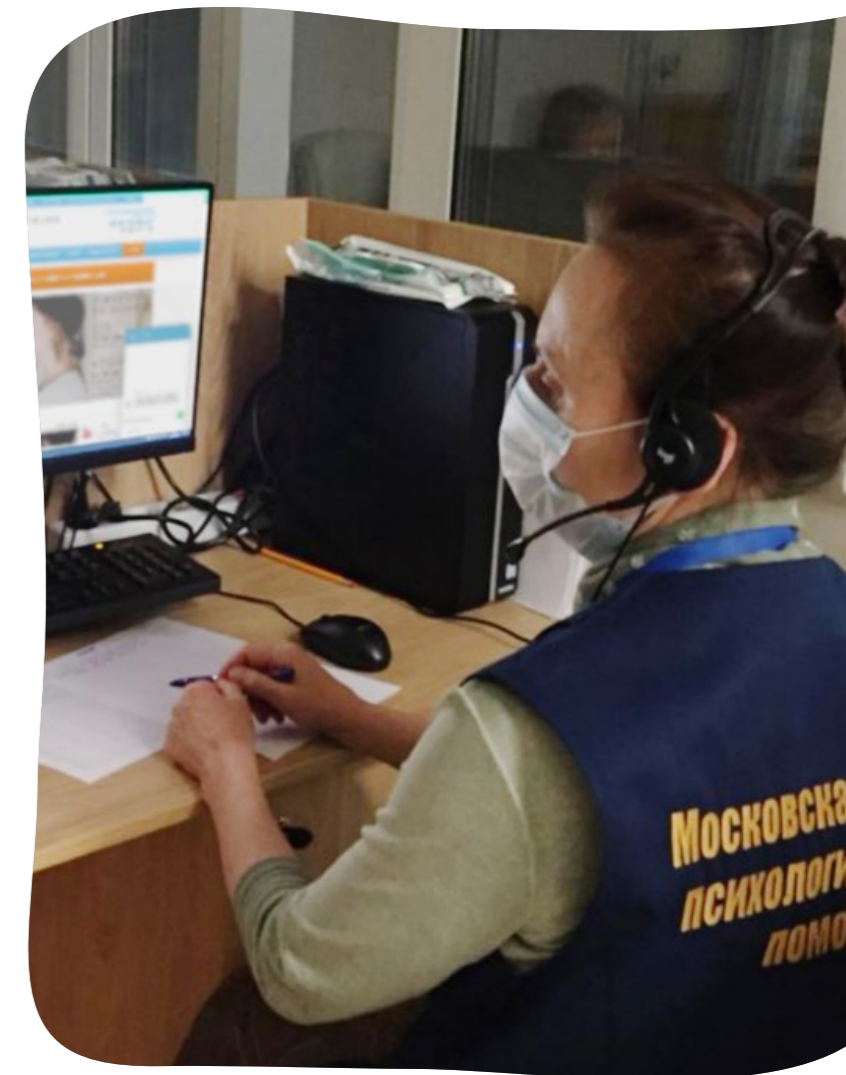
Психолог Светлана Соболева внимательно выслушала женщину, а потом предложила вспомнить приятную ситуацию из своей жизни. Но действие должно происходить именно на природе и в движении — катание на лыжах, купание в море.

Анна Сергеевна быстро нашла такое воспоминание.

— Восемь лет назад мы с дочкой, внуками и зятем были на Байкале. Там простор, красивая природа и целебный воздух. Даже сейчас, спустя столько лет, вспоминая, я чувствую радость и легкость.

Через несколько секунд женщина отметила, что ей вдруг стало легче.

— Если вы тревожитесь, вспоминайте об этом упражнении. Наше прошлое — великая сила, надо обязательно уметь использовать ее себе во благо, — объяснила Светлана.



# Найти точки опоры

Поможет встреча  
с собственными  
страхами



— Я не знаю, как жить дальше. Этот вирус все изменил, мне страшно,— отчаянно говорил через экран молодой парень психологу Екатерине Репейковой. Это была его первая консультация по скайпу со специалистом.

Парень живет один, работает дистанционно, во время пандемии общение с друзьями и родственниками сошло на нет. Страхи и тревоги одолели его.

— Ощущение, что жизнь будто заморозилась, а я жду чего-то ужасного,— поделился молодой человек.

— Я помогу тебе встретиться с собственными страхами. Только увидев врага в лицо, можно его победить. А может, они окажутся не такими и ужасными? — приободрила психолог.

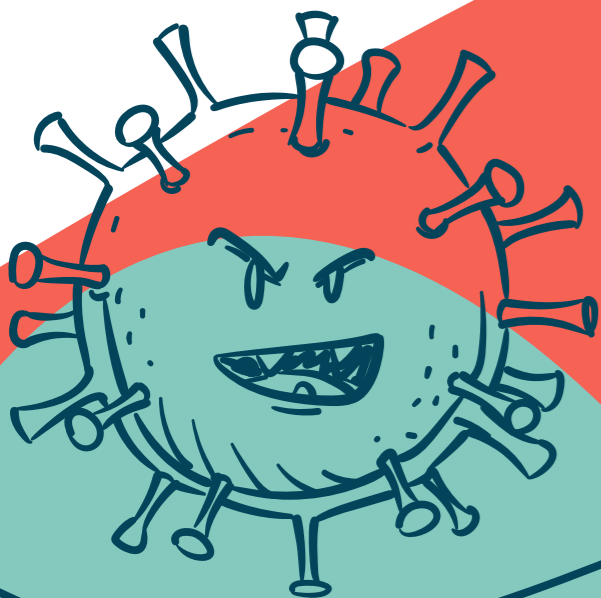
Екатерина помогла парню разобраться в себе.

— Я и не знал, что настолько богат! У меня есть крыша над головой, родители, пусть они сейчас и далеко. Я могу зарабатывать и покупать все необходимое. Пить любимый кофе на балконе, наконец, перечитать всего Гарри Поттера!



# Надежда в подарок

У страха  
глаза велики,  
но мы сильнее



— Мне страшно! Я больше не могу,— кричала в трубку женщина психологу Надежде Ефимовой.

Она панически боялась заразиться коронавирусом и умереть. Из-за этих переживаний уже не раз поднималось давление.

— Чувствовать страх, напряжение, тревогу — нормально, а удерживать

эти чувства — опасно для здоровья,— ответила психолог.

Слова поддержки заставили женщину расплакаться.

Надежда утешала себя, рассказывала о своем состоянии, непонимании и давлении окружающих. Когда женщина успокоилась,

вспомнила про свои хобби.

— А еще я люблю писать рассказы и рисовать. У меня неплохо получается.

Ее голос становился все громче, веселее, увереннее. Тогда психолог попросила женщину измерить давление прямо сейчас.

— Чудо какое-то! Оно понизилось, я чувствую себя гораздо лучше. Спасибо вам за надежду.

# Поддержка от Гоцмана

Любимый  
герой спасет  
от тревоги



— Я работаю из дома, соблюдаю самоизоляцию. Но в последнее время накрывает тревога, боюсь заразиться коронавирусом. Мое настроение передалось и мужу. Теперь он приходит с работы, все с себя снимает, моется и садится рядом со мной... бояться, — рассказывает женщина по телефону психологу Любови Терневской.

— Чьи слова поддержки вам бы помогли? Это может быть любая фигура из реальной жизни или любой персонаж из кино или книги, — спросила специалист.

Женщина немного смутилась, но ответила:

— Давид Гоцман из сериала «Ликвидация». Мне кажется, он очень сильный и позитивный.

Тогда психолог предложила сыграть в игру: сначала нужно пожаловаться персонажу из этого сериала, как ей тяжело, страшно и горько. Потом от его же лица высказать поддержку и утешение.

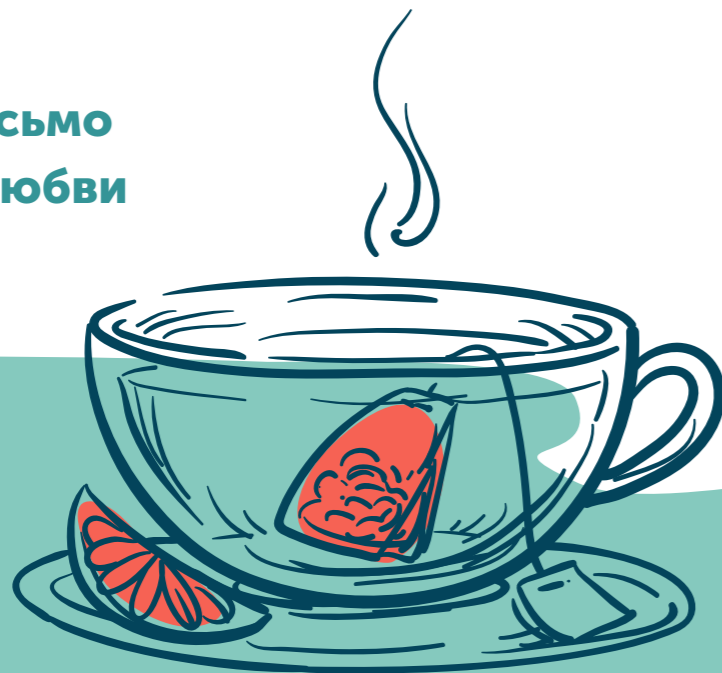
— Войну пережили и это переживем! Медицина сейчас не чета той, — вошла в роль собеседница. Женщина рассмеялась и сказала, что будет этого Гоцмана представлять, если с мужем снова начнут бояться.





# Мечта о чаепитии с сыном

Письмо  
о любви



Я умираю от одиночества, жить не хочется. Мы живем вместе с сыном. Но в последнее время часто ссоримся, перестали понимать друг друга. — рассказывает Надежда психологу Ларисе Тимошиной.

За два часа беседы Надежда рассказала, как в молодости муж оставил ее одну с маленьким ребенком. Она тяжело трудилась, чтобы обеспечить сына необходимым.

— Раньше он делился со мной самым сокровенным. Сядем на кухне, заварим чайку и разговариваем. Но потом его жена ушла к другому, детей с собой забрала. Да и на работе проблемы навалились. Злой он стал, целыми днями сидит один в своей комнате. А я хочу его поддержать, поговорить. Я очень люблю сыночка!

— То есть поговорить никак не получается?

— Нет, — Надежда загрустила.

— А может письмо написать? Напишите ему о своей любви, о том, как душой за него болеете.

— Как же я сама не додумалась! Утром обязательно напишу.

Через три дня Надежда позвонила психологу снова. Теперь она снова пьет чай на кухне с сыном.

# Как вернуть покой?

Не читайте новостей перед обедом



— Я больше не могу. Устала, — тихим голосом говорит молодая женщина с экрана компьютера психологу Дарье Плуговой. — Боюсь за здоровье детей. Муж работает удаленно, но иногда выезжает в офис. Мне постоянно кажется, что мы все заразимся. Жизнь превратилась в бесконечный страх и напряжение, — продолжает она.

Психологу удалось выяснить, что во время самоизоляции у Екатерины появилась новая привычка — мониторить все новостные порталы о пандемии. Именно этот ритуал и повышал тревожность каждый день.

— Даже не думала, что это может так повлиять на состояние. Теперь только проверенные источники информации и не чаще пары раз в день. Вы вернули мне покой, спасибо, — поблагодарила Екатерина специалиста через несколько дней.



# В шаге от пропасти

Найти причину  
жить дальше



— Мне 62, и я хочу умереть,— пришло в чат сообщение психологу Анне Пустоваловой.

— Здравствуйте! Я слышу ваше отчаяние... Расскажите, что случилось?

Абонент отвечает нескладно и отрывисто, фразы прерываются. Психолог плохо понимает, о чем говорит женщина, но сейчас смысл слов не так важен, главное — дать выплеснуть накопившуюся боль и обиду.

— Они не любят меня. Я устала, мне пора уйти. Я на балконе стою.

— Я слышу, что вы не просто умереть хотите. Вы жить так больше не можете,

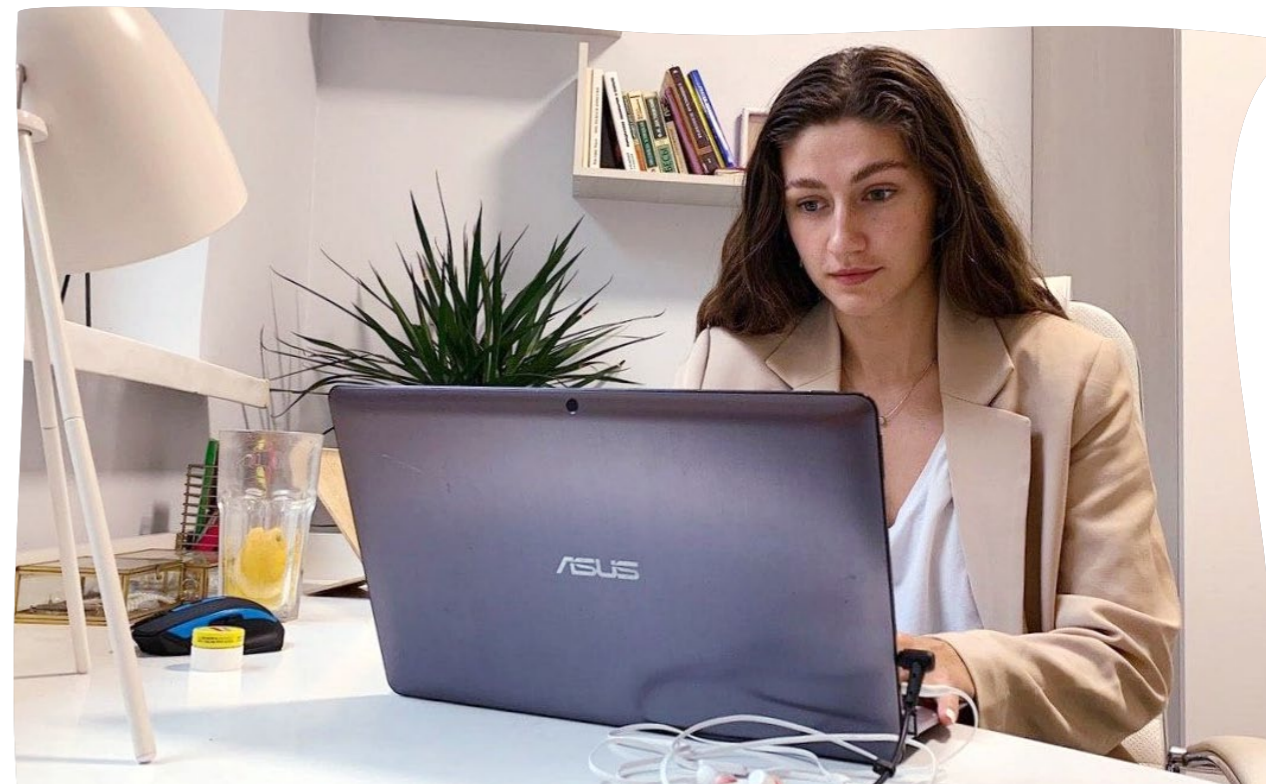
по-старому,— быстро набирает ответ психолог. Лишь бы абонент не закрыл чат!

— Да, я устала от этой жизни. Им без меня будет лучше.

— Были периоды, когда вы чувствовали счастье?

Оказалось, еще как были: прогулки всей семьей, взаимопонимание, шумный ужин в узком кругу на юбилей... И вот собеседники уже полчаса обсуждают былые времена.

Абонент вышел из чата, написав: «Подождите, мне внук звонит! Нужно ответить. Обещаю, что не прыгну».



# История одной дружбы

Помочь  
связаться  
с другом



Светлана на пенсии, много лет она работала логопедом. Однажды к ней на прием пришел Павел, мужчине нужно было восстанавливать речь после инсульта. Так они и подружились. До карантина Светлана часто навещала Павла и помогала. После второго инсульта ему стало очень трудно говорить, чужие люди практически не понимали, а родных нет.

— Сегодня Павел не ответил на мои звонки. А вчера он писал сообщения с опечатками, такого раньше не было. Вдруг что-то случилось? Меня накрывает паника,— рассказала Светлана психологу Анне Калинушкиной. Сама женщина навестить друга не могла, она в группе риска и соблюдает самоизоляцию.

— Чтобы помочь Павлу, вам для начала нужно успокоиться самой. Помните, какое правило в самолете? Сначала надень кислородную маску на себя, а потом на соседа. Сейчас мы с вами сделаем несколько дыхательных упражнений.

Успокоившись, Светлана вспомнила про общих знакомых, которые могут приехать к ее другу.

# Душевный разговор

Когда просто хочется  
поговорить



Накануне 9 мая психологу Яне Куркиной позвонила пожилая женщина.

— Я парализована, на улицу не хожу. Наверное, поэтому не страдаю от самоизоляции, как многие. Родных и друзей в живых нет. Знаете, очень хочется поговорить с кем-то. Может, вы со мной побеседуете?

— Конечно! С удовольствием, — охотно согласилась Яна.

— Скоро 9 мая. Я не имею статуса ветерана войны, на момент блокады Ленинграда была маленькой девочкой. Но ярко и отчетливо помню, как крепко мать прижимала меня к сестрам и братьям к груди, когда нас везли в небольшой поселок, оккупированный врагами.

Женщина сказала, что ее воспоминания, так же как истории многих юных свидетелей войны, опубликована в книге «Дети и 41-й год. Что мы помним о войне. Что мы знаем о войне».

Теплая беседа продлилась больше часа, женщина выговорилась и получила так необходимое ей внимание и поддержку.



# Когда нужно спасать героя

Врач,  
которая  
разучилась  
плакать



Татьяна — врач. Она много работает и одна воспитывает сына Сашу. Помогают родители, мальчик часто гостит у дедушки с бабушкой. Вот и сейчас он живет у них, пока мама трудится в стационаре для больных с коронавирусной инфекцией. Каждый день она борется за жизни зараженных.

— После смены прихожу в пустую квартиру. Одиноко. Слезы стоят в глазах, но заплакать не могу. Не выходит расслабиться после сложного рабочего дня,— поделилась она с психологом Анной Ивановой.

Через несколько минут теплого разговора с психологом, собеседница расплакалась, выплеснула накопленную усталость. Чтобы закрепить эффект, психолог рассказала ей о дыхательных упражнениях, которые будут помогать справляться со стрессом.

# Вместо трудно, врозь скучно

**Жить  
по-новому**



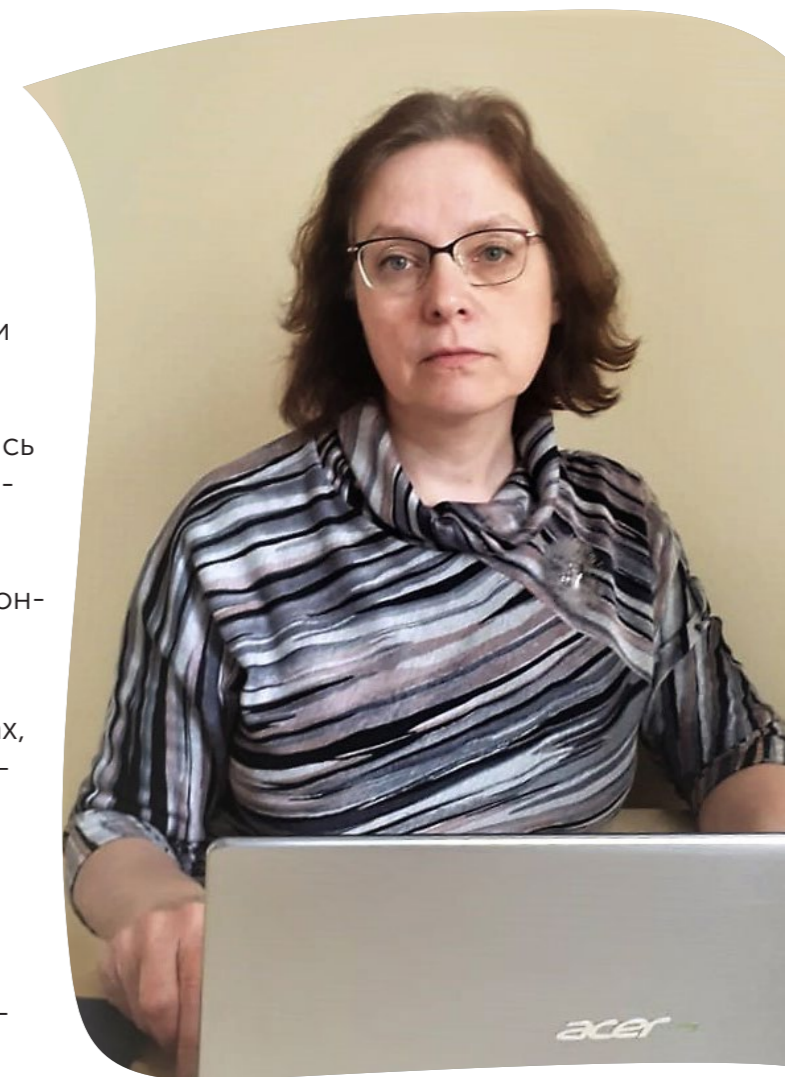
С переходом на самоизоляцию глава семьи Иван Петрович стал работать из дома. Детский садик, куда ходили сыновья Саша и Алеша, закрылся. Дети постоянно пытались проскользнуть к отцу в комнату, чтобы поиграть. Между собой братья часто дрались. Мама старалась примирить их, но все без толку. Уставшие родители обратились на консультацию к психологу Дарье Турлыгиной.

— Ситуация поменялась для всех членов семьи, а значит, нужно подумать о правилах, по которым вы сможете комфортно жить, — посоветовала специалист.

Чтобы детям было легче понимать, освободился папа или еще нет, родители нарисовали два плаката: один — запрещающий дорожный знак, другой — приглашающий к игре. Теперь они вешают их на дверь комнаты, где работает отец.

А мама стала меньше принимать чью-то сторону в конфликтах братьев, выдерживая нейтральность.

Уже на следующей консультации родители отметили, что дети стали спокойнее и дружелюбнее.



# Помощь в прямом эфире



## Справляемся с тревогой онлайн

Надежда Скрибцова отвечает за проведение вебинаров в Московской службе психологической помощи. На самоизоляции такая форма работы выручила немало людей. Психологи в прямом эфире помогают справиться с тревожностью, усталостью, раздражением. Ежедневно они проводят по шесть вебинаров.

Но не у всех клиентов получается сразу освоиться на этой площадке. Так случилось и с москвичкой Маргаритой, которая обратилась к Надежде за помощью. До вебинара «Как справиться с тревогой» оставалось всего десять минут, а она никак не могла разобраться с записью и подключением. Маргарита — молодая мама, на самоизоляции уровень тревоги за жизнь и здоровье ее близких взлетел у женщины до небес, все мысли занимал только страх.

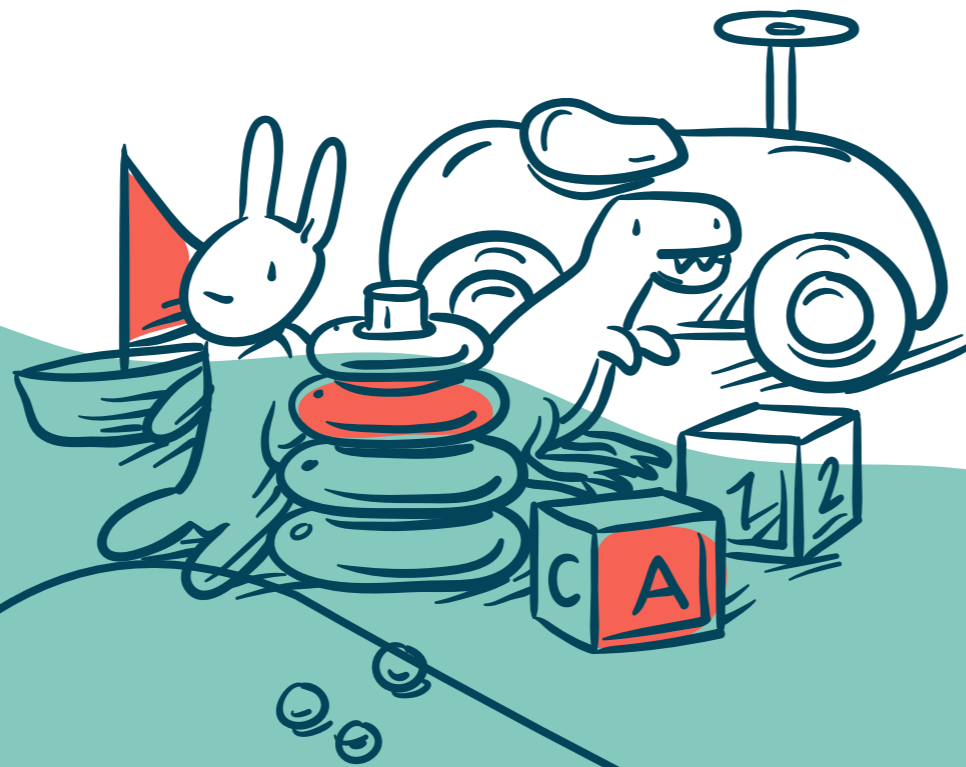
— Совместными усилиями нам удалось записаться, найти нужное письмо на почте и установить необходимую программу. Маргарита успела к началу вебинара и я вижу, что уровень тревоги у нее теперь гораздо ниже, — рассказала психолог.





# Ванна с пеной и ароматный чай

**Плохих мам  
не бывает**



Наталья и Сергей всегда хотели большую и дружную семью. Так и получилось, они многодетные родители — воспитывают четверых детей. Трехлетняя Катя обожает петь и танцевать, семилетка Андрей — рисовать и мастерить, а 10-летние двойняшки Лиза и Тимур любят спортивные игры. На самоизоляции такую веселую компанию удержать сложно.

— Когда все они начинают капризничать, у меня просто руки опускаются. Сразу чувство, что я плохая мать, не справля-

юсь, — поделилась Наталья с психологом Ольгой Бородиной.

— Наталья, не стоит себя корить. Да, материнство с одной стороны — большое счастье, но с другой — нагрузка и огромная ответственность. Вам нужно научиться заботиться не только о других, но и о себе. Когда вы счастливы и спокойны, дети это чувствуют.

— Спасибо вам. Про себя-то я совсем забыла. Сейчас наполню ванну с пеной и выпью ароматного чаю. А с малышами пока побудет муж.



# Сильным тоже нужна поддержка

Я больше не могу  
контролировать  
свою жизнь



— Воздуха не хватает, страшно — обратился к психологу Наталье Чирковой молодой мужчина.

Оказалось, он очень боится заразиться коронавирусом и убежден, что не сможет выжить, если заболит. Предприятие, на котором мужчина работал, закрылось, дома участились конфликты с женой.

— Я привык быть лидером. На работе занимал руководящую должность. Обеспечивал жену и своих родителей-пенсионеров. Но эпидемия все перевернула с ног на голову. Я ощутил, что не могу

все контролировать как раньше. Жена не поддерживает, она просто не привыкла видеть меня слабым.

Озвучив переживания, мужчина почувствовал себя лучше, но паника не проходила до конца. Нужно было понять, в чем заключается главный страх. Оказалось, это именно потеря ощущения контроля над собой и собственной жизнью.

— Теперь я понял: попытки излишнего контроля только отнимали силы. Да, есть вещи, которые не зависят от нас. Паническая атака отступила.



# Кто позаботится о моих детях

Спокойствие  
собеседника —  
лучшая награда



Валентина одна заботится о троих детях. Младшему сыну постоянно требуется помощь специалистов — массажи, развивающие и коррекционные занятия. Сейчас большинство этих забот легло на нее. Да и домашние дела никто не отменял. Страх заразиться самой и не уберечь от этого детей перерос в невыносимую тревогу. Валентина вспомнила про чат психологической поддержки и написала.

— Здравствуйте, — тут же получила она ответ от психолога Анастасии Гудковой.

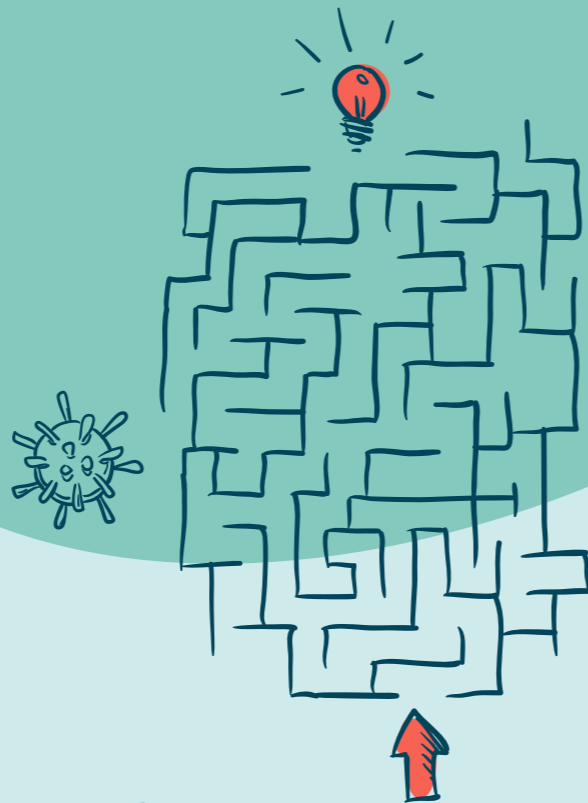
Валентина рассказала, как измучила ее тяжелая тревога. Растерянность и боль сквозили в каждой букве. Женщина нуждалась в помощи и поддержке. И она нашла ее в чате. За время консультации эмоции утихли, стало легче. Растерянность сменилась спокойствием, и она поняла, что делать дальше.

— Доброй ночи! Берегите себя! — попрощалась Анастасия. И получив в ответ «Спасибо, что вы есть», подумала, что для них, психологов, это, пожалуй, самое лучшее вознаграждение за труд.



# Все умрут?

**Выход найдется,  
если успокоиться!**



На горячую линию к психологу Екатерине Шапуровой обратился молодой человек. Полгода назад он приехал на заработки в Москву. Трудился, отправлял деньги пожилым родителям, сам жил в общежитии. Вдруг один из его соседей заболел COVID-19. В итоге всех жильцов посадили на карантин до тех пор, пока не пройдет двух недель со дня выздоровления зараженного. Но едва истекал срок, как выявляли новые случаи. Так продолжалось уже три недели.

— Я не знаю, что делать. Боюсь, что заболеют и умрут все. Иногда приходят в голову совсем плохие мысли — закон-

чить все это раз и навсегда, — признался он психологу.

Но даже в таком состоянии он говорил не только о себе, но и своем соседе, которого дома ждут двое детей. Это и стало основой, на которую можно было опереться в работе специалисту. Екатерина помогла мужчине справиться с паникой.

— Когда человеком овладевает страх, он перестает видеть все краски окружающей действительности и выходы из ситуации. Но стоит ему успокоиться, как выход обязательно находится.

# Как помириться со свекровью

Придумаем план действий  
и наладим климат в доме



На горячую линию психологической помощи поступил звонок. Молодая женщина рассказала, что с начала режима самоизоляции их семья вынуждена жить в одной квартире с родителями мужа. Свекровь скандалит с ней каждый день. Ситуация обострена тем, что Мария вынуждена периодически ходить на работу, создавая потенциальную угрозу заражения родителей мужа коронавирусом.

— Я чего только уже не пробовала! Выполняла все требования свекрови,

объясняла, разговаривала — безрезультатно. Муж меня поддерживает, но жить в такой обстановке очень тяжело, — рассказала Мария психологу Алексею Икорскому.

Специалист долго говорил с женщиной, выясняя все нюансы ситуации. Не будем раскрывать личных подробностей, но собеседница закончила разговор с хорошим настроением и четким планом действий. А еще через неделю она рассказала психологу, что отношения в семье постепенно налаживаются.

# Посмотреть с другой стороны

**Карантин поможет  
разобраться  
в чувствах**



Отношения Людмилы с Ярославом в последнее время стали запутанными, непонятными. Девушка хочет внимания, заботы, ласки, а со стороны парня, а получает холодные отговорки о занятости.

— Я не понимаю, что происходит. Ощущение, что мы стали чужими. К тому же, мой молодой человек медик. Уже завтра он уходит на месяц, а может быть, и больше, в клинику, работающую с больными COVID-19. Передо мной встает серьезный вопрос, сохранять такие отношения или выходить из них, — рассказывала девушка психологу Татьяне Оржеховской.

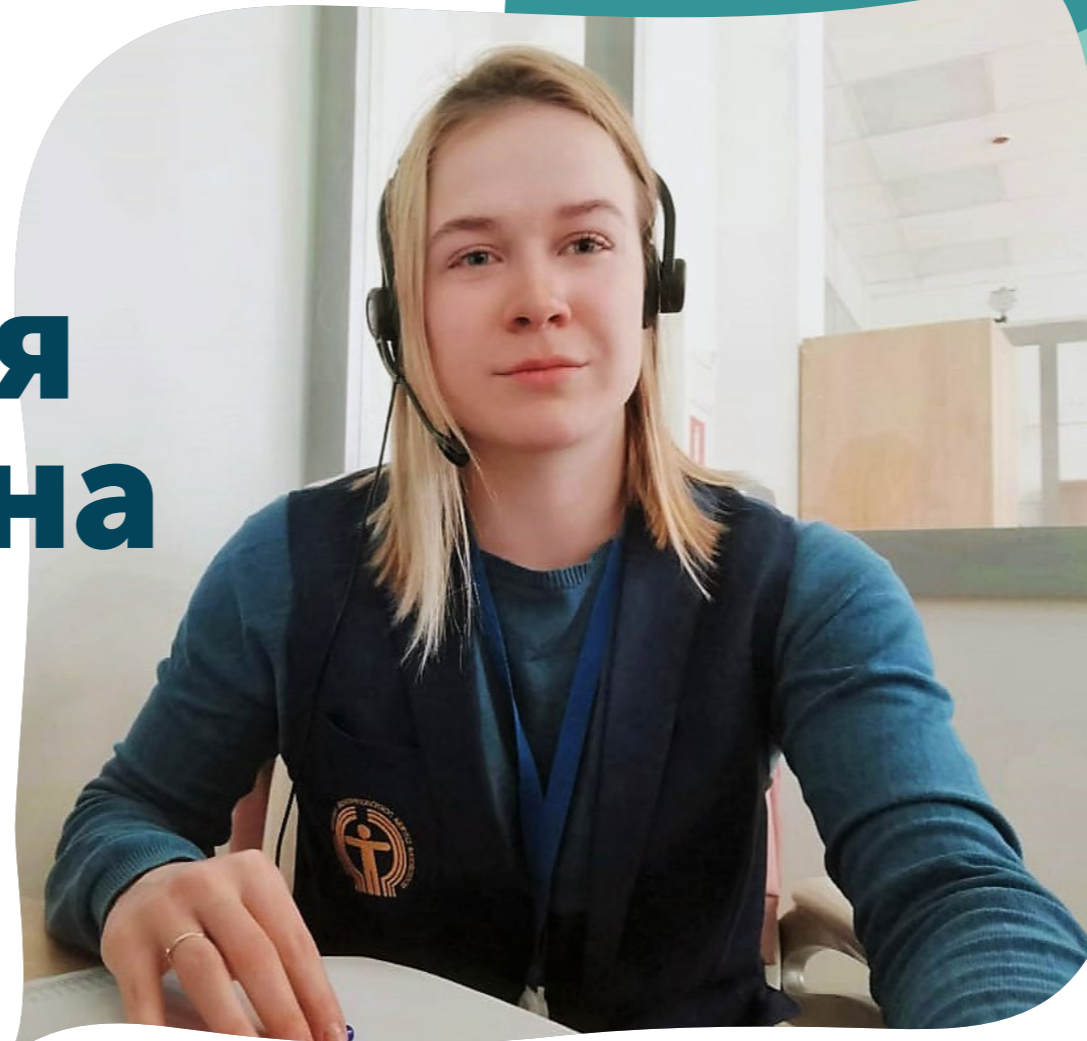
Абонентка плакала и говорила, что беспокоится за здоровье любимого. В тоже время она сомневалась, сможет ли выдержать длительное расставание. Психолог попыталась показать ситуацию с другого ракурса. Ведь разлуку можно воспринимать как возможность прислушаться к себе, к своим чувствам, перебрать в памяти события их отношений.

— Получается, карантин даже поможет нам разобраться в отношениях, а не станет еще одним испытанием, — успокоилась и улыбнулась девушка.



# Сильная женщина

Просто быть рядом  
в нужную минуту



На горячую линию позвонила женщина без недели 90 лет. У Зинаиды Михайловны сломалась электрическая плитка, ей было так неловко, что она просит о помощи. Психологи помогли ей связаться с волонтерами, чтобы решить этот вопрос.

В прошлом Зинаида Михайловна — лауреат многих премий, физик, активный турист, человек, который в осознанном возрасте пережил Великую Отечественную войну, проживая на оккупированной территории. Вспоминая военное детство, подбадривала себя, что и пандемию переживем.

Она рассказывала психологу Дарье Семеновой массу интересных историй. Например, как училась в школе с Солженицыным, будучи несколькими классами младше, прохождение маршрутов сложной категории в Казахстане, про свои корни и репрессированных родителей, все и не вспомнить. Зинаида Михайловна давно одинока, родственников нет, друзей не осталось в живых.

Она была так благодарна за разговор и поддержку, за то, что в это непростое время с ней просто побыли рядом. Одинокая и сильная, достойная восхищения!



# Не одиночество, а свобода

Со мной все так!



Психологу Екатерине Игониной написала двадцатилетняя Виктория. Девушка призналась, что боится близости и избегает ее. Вика не обделена вниманием мужчин, но серьезных отношений не было — любые попытки сблизиться с их стороны вызывают у нее желание прекратить общение, закрыться, «сбежать». Девушка интересовалась: может ли быть так, что она создана не ради материнства, а ради научных достижений, например?

В дальнейшем выяснилось, что никакого дискомфорта от отсутствия молодого человека она не испытывает. Трудится на любимой работе, посещает курсы живописи, любит путешествовать, регулярно занимается спортом и танцами.

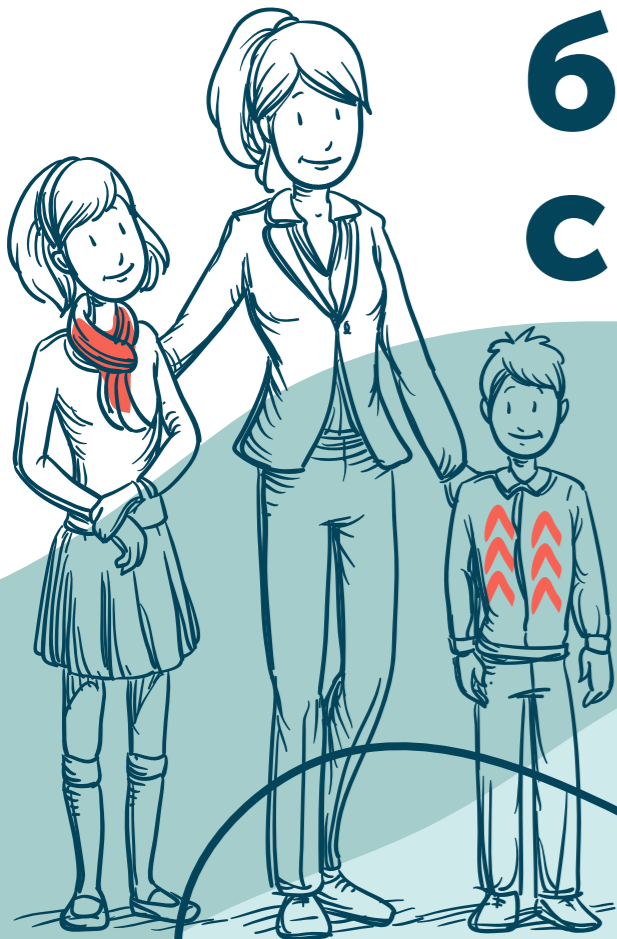
Девушка не ощущает одиночества, так как есть семья, с которой она очень близка, и друзья — многие чуть ли не со школьной скамьи. На самом деле Вику больше всего волновал вопрос о том, нормально ли то, что она не хочет близких отношений с мужчинами, не является ли это отклонением. Когда она осознала, что жизнь в настоящий момент ее полностью устраивает, то почувствовала себя гораздо лучше.





# Помирить бабушку с внуками

Когда близкие могут быть опасны



Перед началом режима самоизоляции психологу Вере Вавиловой позвонила пожилая женщина.

— Стыдно признаться, но я избегаю своих внуков. Не хочу, чтобы они приходили ко мне в гости. И с дочерью ссорюсь,— заплакала собеседница.

Оказалось, женщина панически боится заразиться COVID-19. Ее дочь этого не понимает и отправляет детей к бабушке.

— Внуки приходят ко мне почти каждый день — хотя поболтать, вместе посмотреть телевизор. Пока их мама на работе, дома скучно. Но сейчас обстановка тревожная, можно заразиться. Почему дочь не заботится обо мне? Это может быть смертельно опасно, я пожилой человек,— рассказала она.

Страх изменил отношение бабушки к внукам. Теплые чувства вытеснили паника, злость и обида.

Специалист научила женщину управлять эмоциями, вовремя гасить нарастающую панику. А также рассказала, как выстроить диалог с дочкой, чтобы та поняла всю серьезность ситуации. Через некоторое время женщина позвонила вновь, она благодарила психолога. Дочь наконец услышала ее.



# Что нас ждет в будущем?

**Будущему  
психологу  
нужна  
помощь**

051



Даже на самоизоляции специалисты Московской службы психологической помощи каждый день проводят обучающие занятия для студентов профильных столичных университетов. Во время одной из таких лекций студентка обратилась к Ирине Соколовой с вопросом:

— Я выбрала эту профессию чтобы помогать людям. Но мне страшно, что я не смогу это делать на 100%, если вся работа в будущем будет проходить в интернете. Как вы думаете, скоро все психологи будут общаться с клиентами только онлайн? А вдруг этого мало?

Как выяснилось, за вопросом длинная и непростая история молодой девушки, пришедшей в психологию тернистым путем. Позже Ирина предложила ей пообщаться индивидуально. Оказалось, что девушка долгое время подвергалась домашнему насилию, убежав от которого, решила посвятить жизнь помощи тем, кто попал в тяжелую ситуацию. Проблема была решена, но со страхами они еще будут разбираться.





Москва  
2020

