

PSİKOAKTİF PSİKOTERAPİ MERKEZİ'nde grup terapisi başlamıştır.

Grup terapisi nedir?

Modern toplum, teknoloji ve kentleşme bireyi yeni güçlük ve psikolojik sorunlarla karşılaştırdı. Artık birey yaşamındaki her şeyi; işini, yaşayacağı yeri, birlikte yaşayacağı insanları hatta cinsiyetini bile seçebilme durumuna geldi. Bir önceki nesille aradaki fark her on yılda daha da artıyor. Genç insanlar ana- babalarından çok daha fazla şeyi, çok daha çabuk yaşıyor belki tüketiyor, ama kararlı bir kimlik ya da kişilik oluşturmaları çok daha uzun zaman alıyor. Bireylerin önünde açılan bu sonsuz çeşitlilik, ilişki sorunları ve kimlik sorunlarını da beraberinde getiriyor. Birey, yaşamına giren yeni insanların nasıl davranacağını kestiremediği gibi, kendisinin de kimliği, nereye ait olduğu konusunda emin değil. Bireyselleşme kalabalıklar içinde yalnızlığa, iletişim olanaklarının çokluğuna ve çeşitliliğine rağmen güçlüğüne yol açıyor. İlişkiler çoğu kez nerede yanlış yapıldığını anlamadan, üzerinde çalışılmadan bitiveriyor.

Günümüzde yaşanan psikolojik sorunların ve ilişki problemlerinin çözümüne yönelik grup terapisi, bireysel terapiye alternatif bir yoldur. Grup terapisi, bireysel terapi gibi insanların yaşamlarındaki sorunlarla başa çıkma becerilerini geliştirip, yaşam kalitelerini yükseltmeyi amaçlar. Kişilerin düşünce, duygu ve davranışlarını daha iyi anlamalarını ve çevreleri ile daha sağlıklı ilişki kurmalarını sağlar. Bu anlamda yalnızlık duygusunun, depresyonun ve anksiyetenin (kaygı ve endişelerin) ve daha birçok psikolojik sorunun tedavisi için iyi bir yöntemdir.

Grup terapisi nasıl uygulanır?

Grup terapisi, psikoterapi tekniklerinin bir grup hastada uygulanmasıdır ve bireysel terapiden farklı yönleri vardır. Bireysel terapide terapist, kendisi ve hastası arasındaki etkileşim içinde, sözel ya da davranışsal girişimlerle hastanın sorunlarını gidermeyi, uyuma yönelik olmayan davranışları değiştirmeyi ya da diğer bir ifadeyle kişilik değişimini hedefler. Grup terapisinde ortaya çıkan etkileşim ise terapist ile tek tek hastaların her biri arasında olabildiği gibi, hastaların birbirleri arasında da olur. Dolayısıyla bir grupta ele alınabilecek çok daha fazla konu bulunur ve iki kişinin ilişkisinde ortaya çıkmayacak ilişki biçimlerinin ortaya çıkma olasılığı vardır. Üyelerin birbirine ya da terapistle karşı konumları, grup normlarının oluşumu gibi unsurlar grup terapisini bireysel psikoterapiden ayrı bir tedavi aracı yapmaktadır. Grup terapisinde üyeler dışarıda bulamadıkları geribildirimleri alma ve üzerinde çalışma imkanını bulabilirler.

Grup terapisinde yaklaşık 7-12 kişi terapistin önderliğinde belli aralıklarla buluşur. Grup terapisi sırasında grup üyeleri birbirleri ile iletişim kurmaya teşvik edilir ve bu kişilerin iletişim becerilerinin gelişmesi sağlanır. Ayrıca

üyeler ortak ya da benzer problemleri olan kişileri gördüklerinde kendilerinin yalnız olmadıklarını ve yardım ile sorunların çözülebileceğini kavrarlar. Aynı zamanda birbirlerine psikolojik açıdan destek olurlar, sorunlarına yönelik çözümleri birlikte oluşturup yaşamlarına geçirirler. Tüm bu etkenlerden dolayı grup terapisi çok etkin ve yararlı bir yöntemdir. Ayrıca, grup terapisi bireysel terapiye göre daha ekonomiktir.

Grup terapisine kimler katılabilir?

Grup terapisine psikolojik sorunları olan ya da ilişki sorunu yaşayan bireyler katılabilir. Grup terapisine katılmak için kişinin mutlaka psikolojik bir sorun yaşaması gerekmez. Grup terapisine herkes katılabilir.

Kendinizi tanımak istiyorsanız,
Yaşam hedeflerinizi netleştirmek istiyorsanız,
Kişiler arası ilişkilerde başarılı olmak istiyorsanız,
Yakın ilişkilerinizde yaşadığınız sorunları çözmek istiyorsanız,
Kendinize daha fazla değer vermek istiyorsanız,
Hayatla daha etkin baş edebilme becerisi kazanmak istiyorsanız,
İşyerinizde ya da arkadaş çevrenizde yaşadığınız problemlerin üstesinden gelebilmek istiyorsanız,
Karşı cinsle ilişkilerinizde güçlükler yaşıyorsanız,
Kendinizi yalnız ve anlaşılmamış hissediyorsanız,

Grup terapisine katılabilirsiniz.

Yukarıda belirtilen konularla ilgili ve daha birçok farklı sorunlara ilişkin grup terapisine başvurabilirsiniz.

Grup terapisi ile ilgili 0 (232) 421 12 48 ya da 0 542 739 36 33 no' lu telefonlardan bilgi alabilirsiniz.

PSİKOAKTİF PSİKOTERAPİ MERKEZİ