



## Psychoterapia rodzin, par i małżeństw

Często problemy poszczególnych członków rodziny (depresje, lęki, zaburzenia odżywiania, trudne zachowania, itp.) związane są z szerszymi problemami nękającymi całą rodzinę, wtedy szybszą i skuteczniejszą pomoc można uzyskać, kiedy w terapii biorą udział wszyscy jej członkowie. Czasem, aby osiągnąć zmianę jednego członka rodziny, niezbędna jest zmiana wszystkich jej bliskich.

Na terapię zapraszamy rodziny, których członkowie czują, że zanika bliskość w rodzinie wskutek konfliktu w rodzinie, a także rodziny które stoją w obliczu sytuacji kryzysowych, na przykład rozwodu, separacji, czy też straty – choroby, śmierci lub kalectwa jednego z członków rodziny, oraz w wyniku problemów jednego z jej członków rodziny, takich jak:

- problemy wychowawcze dziecka
- używanie substancji psychoaktywnych,
- zaburzenia odżywiania
- brak zaangażowania w życie rodziny itp.

Celem ogólnym terapii rodzin jest przywrócenie równowagi systemowi rodzinnemu przeżywającemu kryzys, wzmocnienie więzi w rodzinie, poprawa relacji i polepszanie jakości wspólnego życia w rodzinie.

Terapia rodzinna pomaga szczególnie:

- lepiej rozumieć siebie nawzajem,
- zrozumieć przyczyny zachowania poszczególnych członków rodziny,
- poprawić porozumiewanie się w rodzinie,
- umiejętnie wyrażać własne uczucia,
- umiejętnie wyznaczać i szanować osobiste granice członków rodziny,
- umiejętnie rozwiązywać konflikty rodzinne,
- lepiej radzić sobie z naturalnymi kryzysami rozwojowymi w rodzinie,
- lepiej radzić sobie z nadmiernym napięciem i stresem,
- lepiej radzić sobie z rozstaniem, utratami, traumami.

Terapia rodzinna to wspólne spotkania całej rodziny prowadzone przez parę psychoterapeutów. Sesje psychoterapii rodzinnej odbywają się raz na 3-4 tygodnie, trwają 1,5 godziny. Pierwsze trzy spotkania mają charakter konsultacyjny – w trakcie których psychoterapeuci poznają problemy, z którymi zgłasza się rodzina i lokalizują ich źródła, a także oczekiwania rodziny wobec wspólnych spotkań. Na tej podstawie terapeuci określają cele terapii i decydują o rozpoczęciu jej realizacji. Liczba spotkań uzależniona jest od trudności, z jaką zgłasza się rodzina.



# Coaching psychologiczny

Centrum Zdrowia Psychicznego Tychy zaprasza do skorzystania z nowoczesnej i kompleksowej oferty z zakresu poprawy zdrowia psychicznego.

Coaching psychologiczny polega na efektywnym zastosowaniu wiedzy i metod psychologicznych w celu poprawy jakości życia. Jego atutem jest wysoka efektywność oraz możliwość dopasowania sposobu pracy do indywidualnych potrzeb Klienta.

Oferta jest przeznaczona dla osób zdrowych psychicznie, które chcą skorzystać z profesjonalnego wsparcia, aby łatwiej poradzić sobie z wyzwaniami jakie napotykają w życiu i szybciej wprowadzić korzystne zmiany. Oferta jest skierowana zarówno dla klientów indywidualnych, jak i dla par.

Sesje prowadzi dr Anna Worsztynowicz – doświadczony psycholog posiadający międzynarodowy certyfikat w zakresie coachingu (ACC ICF).

Coaching psychologiczny jest ofertą dla Twojego pacjenta, jeśli:

- ma trudny okres w życiu (kłopoty w pracy, problemy w relacji ze współmałżonkiem/partnerem, z dzieckiem, odczuwa napięcie, stres...)
- ma potrzebę uporządkowania swojego życia („Muszę wreszcie coś zrobić ze swoim życiem”), ale nie wie od czego zacząć
- ma silną motywację do działania i nie chce dłużej zwlekać
- właśnie wprowadza życiowe zmiany i obawia się, że nie podoła
- chce się przekonać, jakie są jego mocne strony i zasoby
- chce zwiększyć wiarę w siebie i w swoje możliwości
- chce poczuć się silniejsza/y



## Wskazania do psychoterapii

Jeśli Twój pacjent zgłasza:

- lęk, np. przed wychodzeniem z domu, podróżowaniem środkami komunikacji, przebywaniem wśród ludzi, itp.,
- lęk pojawiający się w sytuacjach realnie nie zagrażających, objawiający się jako napad duszności, przyspieszenie bicia serca, lęk przed śmiercią, omdlenia, itp.,
- uczucie napięcia, obawy i poczucie, że „coś złego się stanie”,
- natrętne myśli i czynności natrętne,
- dolegliwości somatyczne pomimo braku stwierdzonej choroby somatycznej,
- napięciowe bóle głowy, brak zdolności do relaksu, trudności w znalezieniu sobie miejsca, przyspieszoną czynność serca, pocenie się, uczucie dyskomfortu w nadbrzuszu,
- zaburzenia przypominające poważne choroby jak

niedowłady, ślepota, niedosłuch, zaburzenia czucia, drętwienia itd., w których nie stwierdzono przyczyn somatycznych,

- trudności w relacjach z innymi ludźmi,
- przygnębienie, zniechęcenie, brak motywacji.

Zadaj sobie następujące pytania

- Czy te objawy znacznie ograniczają, a czasami wręcz uniemożliwiają normalne funkcjonowanie?
- Czy zostały możliwe przyczyny somatyczne?

Jeśli tak, to prawdopodobnie pacjent cierpi z powodu objawów zaburzeń nerwicowych.

Zaburzenia nerwicowe mogą być z powodzeniem leczone za pomocą psychoterapii, w połączeniu z farmakoterapią.

CZP Tychy zapewnia profesjonalną i kompleksową pomoc pacjentom cierpiącym z powodu objawów nerwicowych.





## Grupowa Terapia Nerwic

Psychoterapia grupowa opiera się na założeniu, że problemy psychologiczne mają swoje źródło w relacjach z innymi ludźmi i w tych relacjach się przejawiają. Każdy człowiek wchodzi w „jakieś relacje” i uczestniczy w „jakichś grupach”. Jesteśmy bowiem członkami rodzin (to najmniejsza grupa) członkami grup przyjaciół, tworzymy grupy pracownicze, zawodowe, grupy skoncentrowane na jakimś zainteresowaniu, pasji.

Jeśli człowiek:

- skarży się, że nie potrafi nawiązywać satysfakcjonujących relacji z ludźmi,
- cierpi z powodu wchodzenia w niekorzystne dla siebie role (w rodzinie, w pracy itp.)
- mówi o nieśmiałości wobec innych osób,
- nie potrafi odmawiać i czuje się wykorzystywany przez innych,
- cierpi z powodu samotności,
- mówi o częstych rozpadach związków, które zawiera, warto zaproponować mu skorzystanie z psychoterapii grupowej.

Grupa psychoterapeutyczna stwarza takie środowisko, w którym można w bezpieczny sposób zauważyć to, w jaki sposób kształtujemy relacje z drugim człowiekiem. Co robimy żeby ją wzmacniać, a co aby ją osłabiać lub niszczyć. Grupa pozwala również na zmianę naszego sposobu bycia z innymi oraz na naukę tworzenia związków w sposób bardziej dojrzały i satysfakcjonujący.

Uczestnictwo w grupie psychoterapeutycznej pozwala:

- rozpoznać uczucia, jakie budzą w nas inni,
- uświadomić sobie różne aspekty swoich relacji z innymi ludźmi,
- poznać własne wzorce funkcjonowania w relacji,
- dowiedzieć się jak jesteśmy odbierani przez innych,
- rozpoznać nawykowe sposoby myślenia, przeżywania, zachowania i wynikające z nich konsekwencje.

