

Zmagasz się z alkoholem, lekami, narkotykami?



GRUPA DLA OSÓB MAJĄCYCH PROBLEM Z UŻYWANIEM SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

MIEJSCE:

ośrodek SPCh na Wierzbnie
(ul. Modzelewskiego 98a)
2 min od stacji metro Wierzbno

GRUPA:

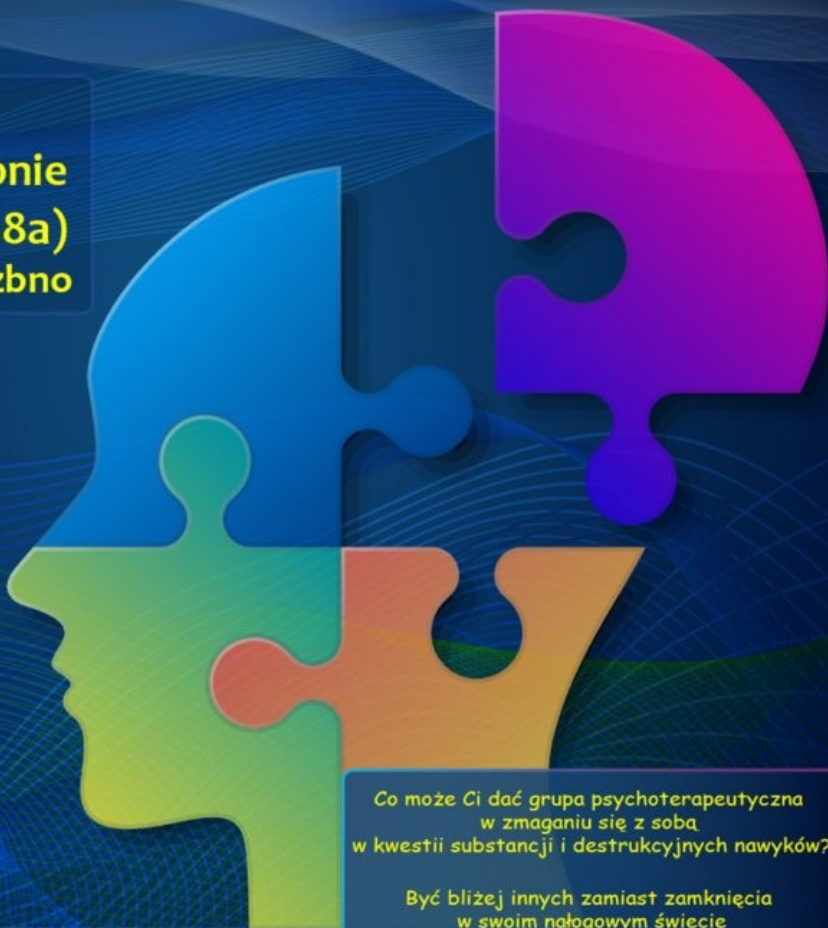
każdy wtorek
godzina 18.00 – 20.30

KOSZT:

100 zł za spotkanie

Zapisy:

przez sekretariat ośrodka
tel. 22 8285483 lub 505334217
(psychoterapię grupową poprzedza konsultacja indywidualna)



Co może Ci dać grupa psychoterapeutyczna
w zmaganiu się z sobą
w kwestii substancji i destrukcyjnych nawyków?

Być bliżej innych zamiast zamknięcia
w swoim nałogowym świecie
żyć potrzebami, a nie nierelnymi oczekiwaniami,
da Ci szansę na ukojenie zamiast niedosytu,
przeżywać zamiast odcinać,
zająć się życiem zamiast iluzją jaką daje nałóg.

„Być odważnym to zdobyć siebie zamiast ludzi, władzy czy pieniędzy”

GRUPA DLA OSÓB MAJĄCYCH PROBLEM Z UŻYCIEM SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

Jakie są cele grupy?

Grupa dedykowana jest osobom, które rozpoznają u siebie problem z używaniem substancji psychoaktywnych takich jak alkohol, narkotyki czy leki. Chcą przyjrzeć się przyczynom oraz skutkom faktu, że substancja towarzyszy ich życiu. Używanie substancji jest zazwyczaj objawem problemów związanych z poczuciem wartości, nieradzeniem sobie z emocjami, brakiem poczucia sensu, autoagresją oraz tendencjami do autodestrukcji, trudnościami z byciem w bliskich relacjach. Pośrednim celem grupy jest możliwość dostrzeżenia tych problemów i w bezpiecznym środowisku podjęcie próby poradenia sobie z nimi. Bezpośredni cel to powstrzymanie się od używania substancji poprzez wypracowanie innych, zdrowszych i bardziej dojrzałych mechanizmów radzenia sobie z napięciem.

Dla kogo przeznaczona jest grupa?

Zapraszamy osoby, które:

- rozpoznają u siebie problem z nadmiernym używaniem substancji psychoaktywnych,
- mają motywację do podjęcia próby powstrzymania się od używania substancji podczas terapii,
- pragną zmiany i odczuwania większej satysfakcji z życia.

Warunki uczestnictwa w grupie:

- indywidualne spotkanie konsultacyjne,
- całkowita trzeźwość podczas spotkań grupowych,
- zapoznanie się i wyrażenie zgody na kontrakt psychoterapeutyczny.

Kto prowadzi?

Grupa prowadzona jest przez dwóch Specjalistów Psychoterapii Uzależnień i Współuzależnienia, Jacka Olchawskiego oraz Katarzynę Bęzę. Terapeuci posiadają najnowszą wiedzę z zakresu problemu z używaniem substancji psychoaktywnych, wykształcenie i prawo do pracy z osobami nadmiernie używającymi substancji.

Jaką metodą?

Terapia łączy w sobie zarówno aspekt psychoedukacyjny, który pomoże odpowiedzieć na pytanie „co mi jest i jak sobie z tym radzić” oraz werbalny dialog uczestnika z innymi członkami grupy, psychoterapeutami, który umożliwi zrozumienie wzorca „jaki jestem w kontakcie z innymi”.

Gdzie odbywają się spotkania?

Spotkania odbywają się w Ośrodku SPCh na Wierzbnie (ul. Modzelewskiego 98a), 2 min od stacji metro Wierzbno, w każdy wtorek w godzinach 18–20.30

Koszt spotkania to 100 zł.

Zapisy, przez sekretariat ośrodka tel. 22 828 54 83 lub 505 334 217