



## VABILO V TERAPEVTSKO SKUPINO ZA OBSESIVNO – KOMPULZIVNO MOTNJO V KOPRU

**Društvo DAM** v sodelovanju z **Ambulanto SFU** sestavlja v Kopru novo psihoterapevtsko skupino, namenjeno osebam, ki se srečujejo z **obsesivno-kompulzivno motnjo (OKM)**.

Psihoterapevtska skupina predstavlja podporo pri premagovanju motnje OKM za kvalitetnejše, svobodnejše in polnejše življenje.

Sama sestava skupine (kjer se vsi člani soočajo z OKM) omogoča varno in zaupno okolje, kjer člani lažje spregovorijo o lastnih težavah, brez strahu, da bi jih drugi obsojali. Slednje krepi občutek razumljenosti in sprejetosti, kar deluje izredno zdravilno pri premagovanju psihičnih motenj.

*Preberite več o delovanju skupine in o obsesivno-kompulzivni motnji...*

*Psihoterapevtsko skupino si lahko predstavljamo kot »laboratorij«, kjer člani s pomočjo psihoterapevta raziskujejo in preizkušajo nove načine premagovanja OKM. Pri tem pa skupinski psihoterapevtski proces nudi mnogo več kot zgolj intelektualno razumevanje motnje in prejemanje nasvetov. V okviru skupinske psihoterapije se namreč vzpostavijo odnosi, ki so temeljnega pomena pri premagovanju psihičnih težav. Člani pogosto pridobijo novo izkušnjo varne bližine s sočlovekom, saj terapevtska skupina gradi na temeljih zaupanja, medsebojnega sprejemanja, razumevanja, spoštovanja, opogumljanja, iskrenosti. Hkrati terapevtska skupina pogosto nudi tudi varen prostor za raziskovanje in preizkušanje novih načinov razreševanja morebitnih konfliktov, ki se lahko pojavijo med člani skupine, kar lahko prav tako predstavlja pomembno izkušnjo pri soočanju s tovrstnimi situacijami v vsakdanjem življenju.*

*S pomočjo skupinske psihoterapije člani bolje spoznavajo sebe, pridobivajo nov pogled na motnjo in gojijo lastne vire moči za premagovanje težav. S tem se v članih krepi zaupanje vase, samozavest in izboljšanje samopodobe, s čemer simptomi postopoma izgubljajo svojo moč.*

*Terapevtska skupina opremi člane z novimi izkušnjami doživljanja sebe in drugih, kar omogoča premagovanje motnje in prenos nastalih sprememb iz skupine tudi v vsakdanje življenje, kar je tudi cilj psihoterapevtskega procesa.*

*Za obsesivno kompulzivno motnjo (OKM) so značilne vsiljive misli (obsesije) in prisilna dejanja (kompulzije). Obsesije so misli mučne vsebine, ki so večinoma v nasprotju z osebnimi načeli in se posamezniku vsiljujejo vedno znova. Kompulzija je neobvladljiva potreba po opravljanju neke dejavnosti ali giba, ki ima le to funkcijo, da znižuje tesnobo. Bolj ko se oseba simptomom upira, večja je spremljajoča tesnoba. Občutki nemoči ob vsiljevanju misli ljudi strašijo z občutkom, da izgubljajo zdrav razum.*

*Simptomi obsesivno-kompulzivne motnje se sicer izražajo na različne načine, vendar vsi izhajajo iz notranje negotovosti in potlačenih, zadržanih čustev. Najpogostejše oblike simptomov so vezane na:*

*pretiran strah pred okužbo ali onesnaženjem,  
začarani krog preverjanja in stalnega dvoma,  
občutke sramu ob neprimernih mislih,  
strah pred neprimernim vedenjem,  
prisilno iskanje magične podpore v ritualih vraževerja,  
perfekcionizem, ki ni dosegljiv,  
zagotavljanje navidezne varnosti s kopičenjem stvari ali podatkov.  
Najrazličnejše oblike simptomov nikakor niso nekaj naključnega, kar bi se dalo preprosto odmisлити.  
Simptome je potrebno razumeti na simbolni ravni, kakor šifrirano sporočilo ter klic po spremembi.*

## **KDO...**

Skupino vodi specializantka psihodinamske psihoterapije Maja Bertok (SFU Ljubljana) pod mentorstvom supervizorke Urške Batellino, ki podobno terapevtsko skupino z velikimi uspehi že vrsto let vodi v Ljubljani.

## **KJE in KDAJ...**

Srečanja potekajo v prostorih **KS Žusterna, Dolga reber 5, 6000 KOPER**. Skupina se srečuje **enkrat tedensko, ob sredo, med 18.00 in 19.30 uro**.

## **KAKO...**

Pred priključitvijo k skupini je obvezen uvodni individualni razgovor s psihoterapevko, vodjo skupine, katerega namen je spoznati se in predstaviti delo skupine. Minimalno število rednih članov za delovanje skupine je 4.

## **TRAJANJE SKUPINE...**

Skupina traja od decembra 2016 do konca junija 2017 z možnostjo podaljšanja; še vedno tudi sprejemajo nove člane!

Za prijavo pokličite na tel. št. 031 293 054 ali pišite na [psihoterapija.majabertok@gmail.com](mailto:psihoterapija.majabertok@gmail.com)

Toplo vabljeni!