**Групповая психотерапия и группа психологической поддержки.**

**Терапевтическая группа -это**  психотерапевтическая группа, которая работает на протяжении нескольких месяцев.

**Главной особенностью** терапевтической группы **является** то, что терапевтическая работа проходит в общении между участниками группы: участники являются главными действующими лицами и инициаторами происходящего в группе. И потому терапевтическая группа обычно не имеет строгого тематического плана занятий.

Процесс выздоровления от любой химической зависимости влияет на все сферы жизни человека. Помимо умственного и физического здоровья, необходимо привести в порядок духовное, социальное и эмоциональное развитие.

**Работа в терапевтической группе** – прежде всего социальное принятие и поддержка зависимых людей. Работа в группе поможет быстрее вовлечься в процесс выздоровления и социально адаптироваться. В первую очередь, работа ведется с актуальными запросами, переживаниями участников, они сами задают направление, которое для них важно «здесь и сейчас».

**Цель работы в терапевтической группе** - помочь участнику осознать принятие своих поражений и преодоления жалости к упущенным возможностям. Нужно больше радоваться и ценить то, что есть на данный момент. Помочь изменить свои убеждения относительно своего болезненного пристрастия, научиться принимать свою личность, заново выстроить доверительные отношения. Восполнить пробелы и взять всю ответственность на себя. Высказать свои ожидания от мира, от своего окружения. Всеми сделанными выводами, поделиться в группе.

**Принцип группы**: никто не осуждает друг друга, напротив, все стремятся к свободному и открытому общению. Более того, можно поступить по-новому, а не как обычно, узнать, что из этого выйдет, и как воспримут окружающие. В результате, то, что может дать работа в группах на реабилитации – это эффективный и интересный процесс личностных изменений для тех, кто всерьез решил достичь выздоровления и стать лучше.

Каждый участник проявляется на группе так же, как и в жизни. Ощущения, эмоциональный отклик и другие реакции повторяют привычные для человека модели поведения.  Каждый участник, приветствуя на группе другого участника, идентифицируется с его проблемой и имеет возможность получить опыт эмоционального проживания и найти пути её решения. На групповых занятиях каждый участник имеет возможность работать над собой открыто и прямо выражать свои чувства и мысли.

**1. Работа в группе в онлайн формате.**

**Создание терапевтической группы в социальных сетях поможет вести работу в формате онлайн, что способствует частому и более продуктивному общению с обслуживаемыми в том числе и с иногородними.**

**- в ватсап (групповые видеозвонки 1-2 раза в месяц) Лекции, тренинги, тесты, мотивационные игры, терапевтические сказки для взрослых, «блокнот и ручка», самоанализ, групповые занятия с психологом.**

**- в ВК (закрытая группа) Информация, обсуждение, фото, отзывы и предложения**

**Задания участники получают 1 раз в неделю, после чего делятся результатами их выполнения)**.

**2. Работа в группах на базе Центра.**

В процессе реабилитации для участников группы большое значение имеет формирование навыков организации трезвого досуга и умение распределять свободное время.

**Спектр работы:**

**Лекции**: темы выбираются по желанию участников, по интересам или к определенному событию (примеры: «Спорт и активный отдых»; «Вина и стыд»; «О дефектах характера, которые развиваются в период употребления»; «Гнев и потеря контроля над собой»и т.д.)

**Тренинги**: социально-психологические тренинги, рассчитанные не на один день, последовательная работа, которая приведет к определенному результату. (например, «Цели и желания»- тренинг в течение которого задача научить управлять своими желаниями, формировать свои цели, самостоятельно принимать решения, мотивировать и самореализовывать себя. Главная цель тренингов: формирование и восстановление тех необходимых навыков, которые были утрачены за время употребления наркотиков.

# Тесты-мотивационные игры: Тесты помогут узнать есть ли проблемы, выявляют слабые места и помогают определиться с дальнейшими действиями. (примеры тестов: тест на фанатизм; тест на определение трудоголизма; тест на эгоизм; тест на определение ипохондрии; психологические групповые тесты (проводит психолог)

# Терапевтические сказки для взрослых (сказкотерапия): сказка может показать пример выхода из сложной проблемы, вывести наружу глубоко спрятанные эмоции и добраться до подсознания. В сказках мы можем найти ключи к разным аспектам жизни: взрослению, становлению, отделению от родителей, межличностным отношениям и так далее. И даже если мы не будем заниматься интерпретацией сюжета сказок, сам рассказ сказки уже оказывает терапевтический эффект.

# «Блокнот и ручка»: Почему блокнот и ручка– [инструменты программы выздоровления](https://ubn-ural.ru/news/ezhednevnyy-samoanaliz-v-processe-reabilitacii-narkozavisimykh)? Все очень просто. Те кто, практикуют эту технику, находят множество идей для трезвой жизни. Участники делают заметки в свои блокноты, записывают, делятся и обсуждают свои идеи.

**Самоанализ:** Это одно из важнейших мероприятий. В первую очередь, это учит участников группы брать ответственность за всё, что происходит в их жизни, а во-вторых, помогает зависимому человеку столкнуться с реальностью его поступков и проявлениями болезни. Участники группы обсуждают возможные варианты решения проблемных ситуаций, основанные на личном опыте выздоровления и социальной адаптации.

В конце каждой встречи участники группы зачитывают записи с ситуациями и возникшие в связи с ними вопросы, с целью получения обратной связи от участников и специалистов, приводя конкретные примеры событий, произошедших за период от последней встречи, определяя собственные мотивы поведения. Если обратная связь не помогает проработать текущие проблемы, психолог проводит индивидуальную беседу. Разбор самоанализа способствует тому, что участники группы могут осознать у себя навязчивое желание употребить алкоголь или наркотики, которое проявляет себя как одержимые идеи о месте, человеке или ситуации, сопровождаемые желанием уйти в одиночество, жалость к себе и самообман.