

Psychoterapeutické programy

Zde si dovolím nabídnout přehled, jaké máte možnosti rozšířit léčbu v našich ambulancích a na Denní klinice o kvalifikované psychoterapie – převážně skupinové.

Skupinové terapie jsou méně oblíbené než individuální. Efekt terapií je ale rychlejší a kvalitnější.

O svých konkrétních problémech můžete začít mluvit až potom, co nabydete důvěru v ostatní pacienty ve skupině a v terapeuta. Prakticky tedy několik večerních skupin, nebo jedné dva víkendy nemusíte o svých problémech mluvit. Hodně Vám pomůže to, že zjistíte, že problémy nemáte jen Vy a také se hodně naučíte na rozebírání příběhů druhých, léčba je koncentrovanější.

U každého je uvedené, pro koho jsou vhodné. Konkrétněji Vám terapie doporučí Váš lékař.

Za některé se doplácí – snažíme se malé částky – zejména proto, že psychoterapie nejsou zdravotními pojišťovnami tak dobře podporované jako léčba například léky a také proto, že se je snažíme nabídnout v čase, který nezapadá do řádných ordinčních hodin – o víkendu. Pokud si doplácení nemůžete dovolit, řekněte nám, nějak se domluvíme.

PROGRAMY NA DENNÍ KLINICE U OSLÍKA V SOBĚŠOVICÍCH

-

Skupina AV - psychoterapeutické víkendy

- program pro pacienty jako skupina A – deprese, stresové poruchy, postraumatické poruchy, psychosomatické poruchy, ale pro ty, kteří nechtějí nebo nemohou být na PN, chtějí psychoterapie ve svém volném čase a intenzivnější
- je jednou měsíčně o víkendu od pátku 16,00 do neděle 12,00 hod.
- obsahuje intenzivnější psychoterapie, nácvik relaxace, KBT depresí a stresových poruch a psychoterapeutické skupiny – VMSP – Vyprávěj mi svůj příběh -TMYS - tell me your storya já Ti pomohu jej rozplést, aby se Ti ulevilo
- doporučujeme asi 3 víkendy po sobě v průběhu 3 měsíců
- podle našich zkušeností může program dobře nahradit i individuální terapie, doporučujeme absolvovat alespoň 3 víkendy
- protože je program o víkendu, doplácí se 1500Kč za jeden víkend - dobrá zpráva: Na "zajetí" víkendůjsme pro první pololetí 2023 doplatek zrušili
- pro zájemce zdaleka je možné na klinice přespat v apartmánu
- termíny v Aktualitách

Program:Pátek: 13,00-15,00 - dobdovolné, relaxace u přehrady, aktivní pohyb - procházka

15,00-16,00 - představení terapeutů, členů skupiny a obnovení se s programem

16,00-17,00 - relaxace, vysvětlenípojmů a první nácvyk

17,00-19,00 - první psychoterapeutická skupina

Sobota: 9,00-10,00 - relaxace 10,00-12,00 - psychoterapeutická skupina 12,00 - 13,30 - oběd

13,30-14,00 - relaxace

14,00-18,00 - psychoterapeutické skupiny

Neděle: 9,00-10,00 - relaxace 10,00-12,00 - psychoterapeutická skupina

12,00-15,00 - oběd a individuální program u přehrady včetně fyzické aktivity - dobrovolné

PSYCHOTERAPEUTICKÉ PROGRAMY V AMBULANCI S ROZŠÍŘENOU PSYCHOTERAPEUTICKOU PÉČÍ VE FRÝDKU-MÍSTKU

Skupina KBT depresí +Autogenní trénink + psychoterapeutická skupina

- Kognitivně-behaviorální terapie depresivních poruch, stresových poruch, posttraumatických poruch...
- kognitivně-behaviorální přístup k terapii je jeden z nejúčinnějších a nejrozšířenějších ve světě

- náš skupinový program je v odpoledních hodinách, spojený většinou s doporučovanou Jacobsonovou progresivní relaxací nebo Autogenním tréninkem.
- Jednotlivé sekce vysvětlují depresi, její původ a příznaky a práci s nimi, aby se deprese postupně zmírnila a pacient s ní uměl pracovat a žít
- je vhodný pro ty pacienty, kteří potřebují terapii odpoledne mimo pracovní dobu a vyhovuje jim dobře srozumitelná terapie s jasnými pravidly
- psychoterapeutická skupina - rozebírání problémů jednotlivých členů skupiny
- je na krásném terapeutickém místě ve Frýdku nad ordinací E.Krásnohorské 3869
-
- každé pondělí – 17,00-18,45hod.
-
- doporučujeme docházet 6-16 týdnů
- tyto skupiny hradí zdravotní pojišťovny

Program:17,00-17,15 - setkání, čaj, káva
psychoterapeutická skupina KBT + analytická

17,15-17,35 - relaxace

17,35 - 19,00 -

Od 19. ledna plánujeme intenzivní skupinový program pro pacienty s depresí a stresovou poruchou, 3x týdně dopoledne

-