

## Група підтримки для українських громадян

Терапевт: Володимир Погорілий

Можливо Ви вже знаєте, що існують групи підтримки для тих хто пережив стресові ситуації, для тих хто має проблеми в стосунках в сім'ї чи на роботі, помічаєте зміни настрою, тривогу, появу нових симптомів, проблеми зі здоров'ям. Пропонуємо вам скористатися цією пропозицією. Участь в групі БЕЗКОШТОВНА.

### Для чого потрібні групи підтримки?

- Покращити рівень рефлексії відносно того, що відбувається з нами чи нашим життям.
- Можливість розповісти іншим про свої проблеми, що дає змогу краще сформулювати, що нас турбує, ми дивимося на себе і на ситуації з боку співбесідника, слухаємо самі себе також коли розповідаємо і це саме по собі вже дає ефект кращого розуміння себе і ситуації. Також відчуті ефект, коли нам ставлять уточнюючі питання чи дають зворотній зв'язок.
- Коли ми розділяємо наші почуття з кимось то нам, як правило стає легше. Наші почуття розділяються і це приносить позитивний ефект.
- Прибувши на нове місце проживання, ми перебуваємо мимовільно в певній соціальній ізоляції, старі зв'язки рвуться чи слабнуть, а нові не встановлюються так швидко як нам би хотілося. Розширити коло своїх знайомих, знайти собі нових приятелів, однодумців, і це вагомий внесок в свій психологічний і соціальний стан.
- Подумати над своїми проблемами разом із іншими, дає можливість подивитися на них з іншого ракурсу та отримати нові способи їх розв'язання.
- Допомогти ближньому, поділитися своїм досвідом, здобутками вагома справа для самооцінки, власного здоров'я і здоров'я тих з ким ділишся.

**Коли:** Зустрічі проходять раз на тиждень по четвергах з 18 до 19:30

**Де:** Група буде проходити в 150 м від станції метро Hradčanská, Психологічний центр Алівіо, Баденіго 1, дзвінок: Група, 2 поверх

### Реєстрація та інформація:

Потенційні кандидати мають пройти співбесіду (приблизно 20-30 хвилин) перед тим, як бути прийнятими в групу, де вони будуть ознайомлені з більш детальною інформацією про роботу групи. Якщо наша пропозиція вам подобається, зв'яжіться з нами.

Електронна пошта: [pogorilyu@aliviocentrum.cz](mailto:pogorilyu@aliviocentrum.cz), тел.: +420 728 078 501, [www.aliviocentrum.cz](http://www.aliviocentrum.cz)

### Ведучий групи



**Володимир Погорілий** - лікар психотерапевт, з 35 річним стажем. Працював в психіатричній лікарні і мав приватну практику в м.Київ. Був керівником Психологічної служби Майдану (2004, 2013-14). Навчаючий тренер з психоаналітичної психотерапії, супервізор Європейської асоціації психотерапій та Європейської конфедерації психоаналітичної психотерапії, керівник Школи розвитку психотерапії.