

Grupinė – asmeninė psichoterapija

Psichoterapija, tai gydymo metodas, kurio metu žmogus, padedamas psichoterapeuto, geriau išsiaiškina ir suvokia tam tikro savo elgesio ir savijautos priežastis bei atranda efektyviausius problemų sprendimo būdus. Psichoterapijos trukmė bei metodika parenkama atsižvelgiant į žmogaus problemas bei keliamus tikslus. Gali būti keli ar keliolika seansų (ilgalaikė arba trumpalaikė psichoterapija). Psichoterapija gali būti asmeninė, šeimos ir grupinė. Asmeninės psichoterapijos metu dalyvauja tik psichoterapeutas ir klientas. Grupinė psichoterapija vyksta grupėje, kurią gali sudaryti įvairus skaičius narių (dažniausiai iki 12 žmonių). Grupės nariai turi galimybę pamatyti save bei savo problemą kitų akimis, pasimokyti iš kitų žmonių patirties.