

Skupinová psychoterapie pro ženy: rodičovské kompetence

Mateřství může přinášet spoustu radosti, ale i velmi náročné okamžiky. Změna životní role, společenská očekávání, fyzické vyčerpání, emoční výkyvy a nepřetržitá péče o dítě představují mimořádnou zátěž. Nabízíme vám bezpečný prostor ke sdílení zkušeností a účinnou podporu.

S čím vám pomůžeme?

- Realisticky uchopit rodičovské kompetence a očekávání
- Snížit úzkosti, výkonové nastavení, pocity viny a pochybnosti
- Porozumět vývojovým potřebám dítěte v raném věku
- Snížit pocity izolace, selhání a přetížení díky skupinovému sdílení
- Podpořit zvládání emocí a adaptaci na mateřskou roli
- Upevnit sebehodnotu, sebepojetí a sebedůvěru v mateřské roli

Program integrativní skupinové psychoterapie kombinuje podpůrně-psychodynamický přístup, kognitivně-behaviorální intervence, základy psychoedukace a prvky mindfulness a relaxačních cvičení.



Komu jsou setkání určena

Skupinová psychoterapie je vhodná pro ženy s potížemi v oblasti adaptace na mateřskou roli, které dlouhodobě prožívají výrazný stres, nejistotu nebo emoční přetížení spojené s mateřstvím, mají obtíže s regulací emocí (smutku, podrážděnosti, vzteku), pociťují osamění, nepochopení okolím nebo potřebu sdílení s ženami v podobné situaci, mají sníženou schopnost využívat vlastní zdroje ke zvládnutí zátěže a vnímají zatížení partnerského, sociálního nebo pracovního fungování.

Setkání nejsou vhodná pro pacientky s akutním suicidálním rizikem, psychotickými projevy nebo jinou závažnou psychiatrickou diagnózou vyžadující specializovanou individuální nebo lůžkovou péči.

Délka programu

12 setkání – 1x týdně na 90 minut

Kdo vás povede

Psychoterapeutka Lenka Kabele

Jak se objednat

Pro registraci k účasti kontaktujte recepci Centra perinatální duševní péče, která vám také poskytne další informace.

Kontakt

Recepce: +420 777 447 777

E-mail: cpdp@zahradaprodusi.cz

Adresa

Poliklinika Zelený pruh

Roškotova 1717/2, 140 00 Praha 4, 5. patro



[zahradaprodusicz](https://www.instagram.com/zahradaprodusicz)



[zahradaprodusi](https://www.facebook.com/zahradaprodusi)



zahradaprodusi.cz