


TERAPIA DLA PAR Z DEPRESJĄ

 projekt pilotażowy pod patronatem ośrodka
Tavistock Relationships w Londynie

INTENSYWNA FORMA POMOCY DLA PAR, W KTÓRYCH JEDNA Z OSÓB LUB OBYDWIE MAJĄ OBJAWY/ROZPOZNANIE DEPRESJI



Osoby w depresji często doświadczają pogorszenia w relacji z partnerem/partnerką, niekiedy też problemy w związku mogą skutkować objawami depresyjnymi lub lękowymi u jednego z partnerów. Terapia dla Par z Depresją pomaga radzić sobie zarówno z depresją, jak i trudnościami w relacji.

Terapia dla Par z Depresją jest opartą na dowodach naukowych intensywną formą psychoterapii, pomagającą osobom cierpiącym na depresję, korzystając z relacji w parze jako z zasobu, który może wspierać zarówno osobę doświadczającą depresji, jak i jej partnera/partnerkę. Oddziaływanie to proponuje się przy lekkiej lub umiarkowanej depresji u jednego lub obojgu partnerów w związku.

KORZYŚCI Z TERAPII:

- zrozumienie wpływu depresji na obie osoby w związku i jej powiązań ze stresem, którego doświadczają w relacji,
- redukcja czynników sprawiających, że partnerzy czują się osamotnieni i zestresowani lub przez które oddalają się od siebie nawzajem i złością się na drugą osobę,
- polepszenie relacji, dzięki wspólnej pracy nad doświadczanymi trudnościami oraz ograniczeniem sztywnych i często niekorzystnych wzorców interakcji,
- uświadomienie połączeń między tym, jak partnerzy zostali wychowani, a tym, czego oczekują od relacji,
- lepsze rozumienie siebie nawzajem na poziomie uczuć i zachowań,
- zwiększenie akceptacji różnic pojawiających się w związku,
- poprawa procesu komunikacji i nauka wspólnego rozwiązywania problemów,
- wzmocnienie istniejących zasobów w parze, a także poszukiwanie nowych mocnych stron.



SZCZEGÓŁY UDZIAŁU W PROJEKCIE:

- Oferta ma charakter bezpłatny i jest przeznaczona dla par zamieszkujących na terenie m.st. Warszawy, w których objawy/rozpoznanie depresji dotyczą jednego lub obojgu partnerów.
- Projekt pilotażowy trwa od stycznia do grudnia 2025 roku i jest realizowany w trzech Specjalistycznych Poradniach Rodzinnych – Bemowo, Wawer i Wilanów. Zakładana jest kontynuacja programu w kolejnych latach.
- Proces psychoterapeutyczny obejmuje od 15 do 20 spotkań (ok. 5 miesięcy), a jego długość jest zależna od przedstawianej przez parę problematyki.
- Pierwsze cztery spotkania mają charakter konsultacyjny i pozwalają podjąć decyzję, czy praca w tym podejściu będzie dla pary najlepszym możliwym rozwiązaniem.
- Sesje odbywają się raz w tygodniu i trwają 50 min. Przed rozpoczęciem sesji para proszona jest o wypełnianie kwestionariuszy, będących elementem tej metody pracy.
- Ze względu na pilotażowy charakter projektu sesje będą rejestrowane w formie audio na potrzeby supervizji psychoterapeutów, a po zakończeniu procesu nagrania będą usuwane.
- Zapisy na konsultacje odbywają się telefonicznie przez sekretariat konkretnej poradni zgodnie z kolejnością zgłoszeń.

INFORMACJA I ZAPISY:
PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK 8:00 – 16:00



**SPR Bemowo - 509 953 508,
SPR Wawer - 22 277 11 98,
SPR Wilanów - 536 244 059**