



## Atbalsta grupas

Publicēts: 23.05.2021.

### Kas ir psiholoģiskā atbalsta grupa?

Atbalsta grupa ir psiholoģiskās palīdzības forma, kurā dalībnieki tiekas, lai aprunātos, dalītos pieredzē par savām grūtībām dažādās jomās. Tikšanās laikā visi kopā meklē risinājumus un stratēģijas šo grūtību risināšanā, sniedz un saņem atbalstu no citiem grupas dalībniekiem un vadītāja veicot izmaiņas savā dzīvē.



### Sarunu tēmas:

Azartspēļu spēlēšana – vienkārša un problemātiska, kā atšķirt?

Vai spēlēšanai ir negatīvas sekas?

Kādas emocijas un domas raisās pirms, pēc un spēles laikā?

Ko darīt, lai atturētos no spēlēšanas?

Kas notiek pārtraucot spēli?

Vai ir jēga dzīvei bez spēles un kur sajust “dzīves garšu” atturībā?

Kā palīdzēt spēlmanim?

Ko darīt ar bezspēcību, izmisumu, dusmām?

Ko iesākt ar kaunu un vainas apziņu?

Kāds ir ceļš uz veselīgu un priekpilnu dzīvi?

Grupas dalībnieki gūst iespēju runāt par savām problēmām skaļi un drošā vidē, bez nosodījuma vai vērtējuma. Grupas darbību organizē psihologs, kas veicina problēmu apzināšanos un izpratni, palīdz saskatīt to pārvarēšanas iespējas un stratēģijas, rūpējās, lai grupas dalībnieki justos pietiekami droši un saprasti.

Ja Tava vai tuvinieka azartspēļu spēlēšana Tev sāk traucēt, piesakies un nāc!

Lūdzam ierasties laicīgi!

<https://www.iaui.gov.lv/lv/atbalsta-grupas-0>