



Семейството е извор на уют, подкрепа, топлина, любов. Но може също да се окаже източник на напрежение, болка, скръб. Семейството минава през различни етапи, във всеки от които може да възникне криза във взаимоотношенията. Проблеми с работата, болест, идването на ново дете в семейството, личностна криза могат да се отразят на семейния климат и да заплашат сигурността на семейството.

Семейната терапия може да помогне на корабчето на семейството да премине бурята и да намери завет.

Какво е семейната терапия?

Семейната терапия е вид психотерапия, която помага на семействата или на индивидите вътре в тях да комуникират по-добре, да подобрят начините си на взаимодействие, да идентифицират и решат конфликти. Помага на цялата семейна единица да функционира по-добре, за да се адаптира към нова ситуация. Подобрява съвместното съжителство и удовлетвореността от семейния живот.

Кой прави семейна терапия?

Психотерапевти, известни като семейни терапевти, които се отличават от другите психотерапевти единствено по специалното внимание, което отделят на семейните взаимоотношения.

Продължителността на семейната терапия зависи от конкретната семейна ситуация и конфликт. Обикновено продължава няколко месеца, но някои семейства може да се нуждаят от по-продължителна и интензивна терапия. Срещите са веднъж седмично, продължителността на сесията е 1 час.

Кой отива на семейна терапия?

Всеки, който има проблеми във взаимоотношенията и иска да подобри разстроени семейни отношения.

Конкретните области на действие на семейната терапия включват:

- Семейни взаимоотношения и промени в семейния живот
- Взаимоотношения в двойката, съпругески проблеми
- Посредничество и подкрепа при развод
- Трудности на родителството
- Психическо здраве на децата и юношите
- Психическо здраве на възрастните
- Поведенчески проблеми при децата и юношите
- Емоционални разстройства, включващи стрес, безпокойство, пристъпи на паника, депресия, скръб поради загуба
- Анорексия, булимия и други хранителни разстройства
- Домашно насилие
- Деструктивни поведения – самонаранявания
- Злоупотреба с алкохол и наркотици
- Подкрепа при посттравматичен стрес.

Как работи семейната терапия?

Семейната терапия обикновено включва в сесиите всички членове на семейството, които живеят заедно, или част от тях, в зависимост от конкретния проблем. Често обаче, отделни членове на семейството могат да правят индивидуална терапия.

Работейки със семейния терапевт, членовете на семейството изследват способността си да споделят мисли и изразяват емоции. Осъзнават определени правила, които действат в семейството, разбират ролите, които заемат, и модела на поведение си в семейния контекст. Откриват индивидуалните си и семейни силни страни, както и слабостите си. Научават се на нови по-успешни начини на комуникиране и справяне с определени конфликти.