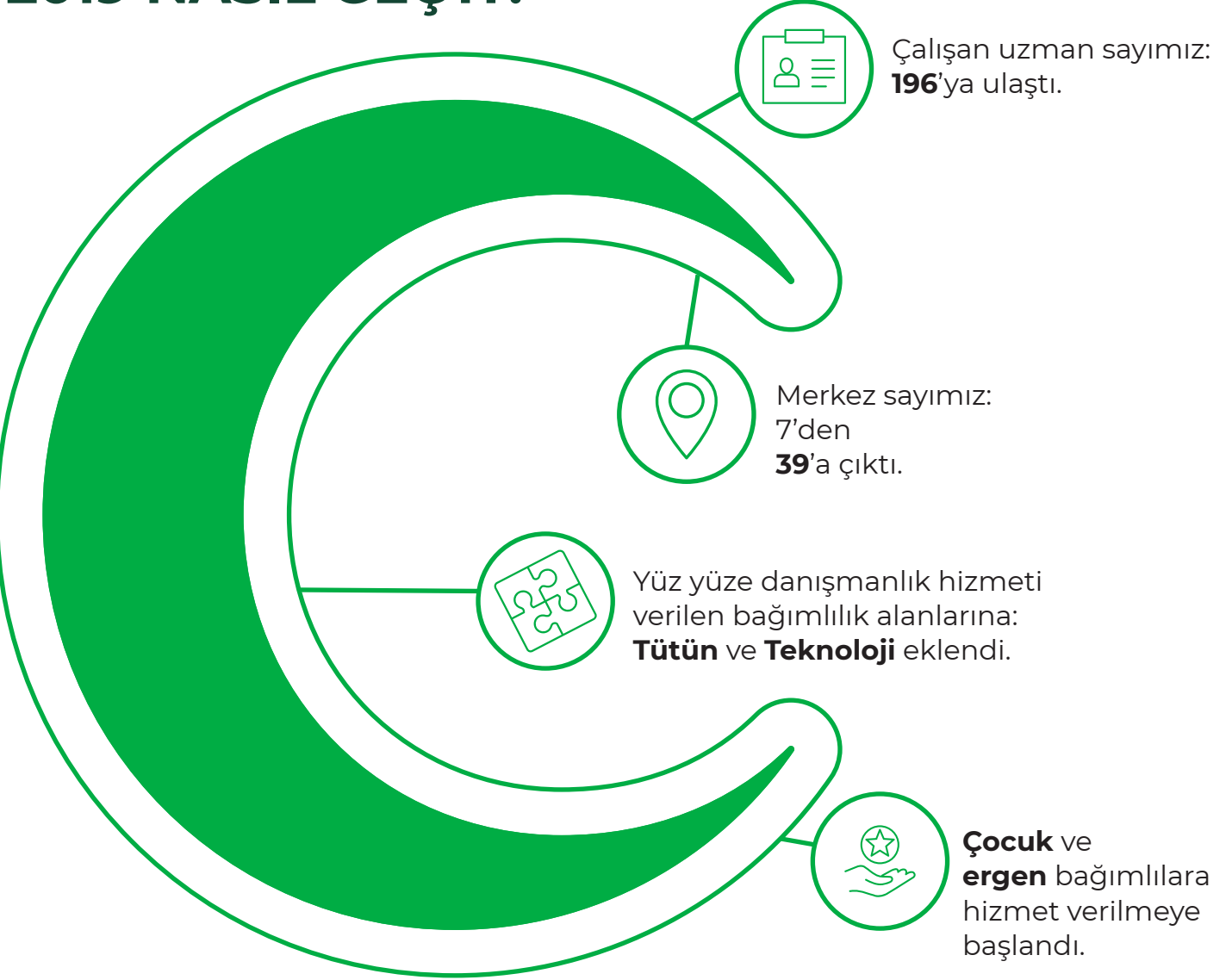


## YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ'NDE 2019 NASIL GEÇTİ?



	2018	2019
Danışma Hattı Arama Sayısı	13.900	33.000
İlk Başvuru Sayısı	790	3658
Görüşme Sayısı	4368	13448
Sosyal Destek Hizmet Verilen Danışan Sayısı	271	1539
Yeni Yaşam Etkinlik Sayısı	52	150
İşe Yerleştirme Sayısı	13	20
Kumar Semineri Katılım Sayısı	102	207
İyileşme Danışmanlığına Yönlendirilen Danışan Sayısı	32	58
Samba Grup Terapilerine Katılan Ortalama Danışan Sayısı	1	4

YEDAM olarak bağımlılık ve tedavisi hakkında toplumu bilgilendirmek, merak edilen konulara değinmek istiyoruz.

# BAĞIMLILIKTA GRUP TERAPİ UYGULAMASI



## Grup terapisi nedir?

Grup terapisi, yaygın kullanılan bir terapi yöntemidir. Katılımcılar ortak sorunlar çerçevesinde bir araya gelerek, belli bir amaca yönelik paylaşım yapar ve sorunların çözümleri konusunda birbirlerini desteklerler. Bireysel görüşmelerden farklı olarak genellikle 6-12 kişinin katılımıyla gerçekleşir. Eş zamanlı olarak sürece alanında deneyimli bir uzman liderlik eder.

Gruptaki kişiler arası etkileşime bağlı yaşanan ruhsal çatışmalar; farkındalık, yüzleşme ve kabullenme gibi sorunun çözümündeki pek çok evrede kişiye katkı sağlar. Başta sorunların ifade edilmesi kişiye zor gelebilir. Bununla beraber, benzer sorunların başkaları tarafından da yaşanması, kişinin yalnız olmadığını görmesine yardımcı olur. Başkalarının deneyimlerinden farklı bakış açılarının geliştirilmesi ve çözüme yönelik birden fazla seçeneğin olduğunu görebilme fırsatı bulunur.

## YEDAM'da Grup Terapisi Uygulamaları

Türkiye'deki birçok bağımlılık sorunu ile çalışan kurum ve kuruluşta olduğu gibi YEDAM'da da yetişkin, aile ve ergen olmak üzere farklı grupların ihtiyaçlarına yönelik grup terapileri uygulanmaktadır. Grup terapisindeki amaçlar arasında; bağımlılık konusunda bilgilendirmede bulunmak, kişilerin değişim motivasyonunu arttırmak, zararı azaltmak, tekrar kullanımı engelleyecek beceriler kazandırmak, öfke, stresle başa çıkmak, sorun çözme ve iletişim becerilerini artırmak bulunmaktadır.

YEDAM'a başvuran alkol/madde bağımlıları ve aileleri ile yapılan "Bağımlılık Tedavisinde Aile Grup Uygulamasının İyileşme ve Tedaviye Devam Üzerindeki Etkisi" çalışmasında; ailesi grup uygulamasına katılan bağımlıların, tedavide daha uzun süre kaldıkları bunun da iyileşme üzerine olumlu etkisinin olabileceğinden bahsedilmiştir.

## Bağımlılık tedavisinde grup terapisi etkinliği

Bağımlılık ve beraberinde gelen bazı problemleri grup ile süren bir terapi ortamında paylaşabilmek, çözüme giden en kolay yöntemlerden biridir. Bu sebeple grup terapileri; kişinin zenginleşmesini, farklı bakış açılarına sahip olmasını, alternatif çözümler ile tanışmasını, diğerinin gözünden kendini tanıyıp ve görmesini sağlar. Bu bağlamda, bağımlılık tedavisinde grup terapisi doğal müttefiklerdir.

Yapılan araştırmalar, bağımlılık tedavisinde grup terapisinin etkili bir müdahale yöntemi olduğunu göstermiştir. Kişinin madde kullanım sıklığını azaltmasında, nüksün ve bağımlılığa eşlik eden diğer bozukluklardaki (depresyon, anksiyete vb.) belirtilerin iyileşmesine katkı sağladığı bulgularına ulaşılmıştır.

**4447975**  
YEDAM DANIŞMA HATTI

destek@yedam.org.tr  
www.yedam.org.tr