



KUINKA PÄRJÄTÄ PANIIKIN KANSSA -RYHMÄ

Kuinka pärjätä paniikin kanssa -ryhmä on tarkoitettu nuorille ja nuorille aikuisille, joilla on omakohtaisia kokemuksia voimakkaasta kohtauksellisesta ahdistuksesta, kuten paniikkiahdistuksesta tai esiintymisjännityksestä. Ryhmän tavoitteena on tiedon ja itsehavainnoinnin avulla oppia, mistä ahdistuksessa on kysymys ja opetella keinoja selviytyä ahdistuksen kanssa. Ryhmässä käydään läpi myös rentoutumisen ja tietoisien läsnäolon keskeisiä periaatteita harjoituksia tehden.

Sisältö:

Ryhmä kokoontuu 8 x 1,5 tuntia. Kullakin tapaamiskerralla ryhmänohjaaja alustaa tapaamisen teeman ja jakaa tarvittavan materiaalin. Ryhmään voi osallistua omalla tavallaan. Se voi tarkoittaa keskusteluun osallistumista, mutta myös hiljaisempaa itseensä tutustumista itsehavaintoja tehden. Ryhmä on Käypä hoito -suositusten mukainen (<https://www.kaypahoito.fi/>), se pohjautuu tutkimustietoon (esim. Paul Gilbert 2010, Compassion Focused Therapy ja Adrian Wells 1997 Cognitive Therapy of Anxiety Disorder).

Kenelle:

Ryhmä sopii nuorille ja nuorille aikuisille, joiden elämää kohtauksellinen ahdistus (paniikkikohtaukset tai voimakas esiintymisjännitys) haittaa.