

21.01.2015

COMUNICAT DE PRESA

Cum ne afectează tensiunile din familie și cum le putem ameliora?

Abandonul școlar, divorțurile, violența domestică, dar și situațiile în care minorii fug de acasă sunt principalele efecte ale dezarmoniei în familie, pe care psihologii le identifică în România. După părerea specialiștilor, includerea la nivel social a unui program terapeutic destinat familiilor este o prioritate în contextul în care, de la an la an, procentele acestor probleme sunt în creștere, iar unul din cinci căsătorii sfârșesc prin divorț, durata medie a mariajului în țara noastră atingând un număr îngrijorător, de 13,6 ani.

Cauze: Tensiunile din familie apar din lipsa posibilităților financiare, stress-ului și lipsa unei comunicări eficiente între membri

Armonia în familie poate fi periclitată atât de factori externi, ce țin de dinamica societății în care ne aflăm, cât și de factori din interior care fac referire la calitatea relațiilor dintre membri, sunt de părere specialiștii. "Referitor la factorii externi care pot tensiona relațiile unei familii amintim lipsa posibilităților financiare, lipsa unui loc de muncă, un loc de munca solicitant etc. În privința factorilor interni, motive generatoare de conflict intrafamiliar ar fi: stiluri parentale diferite sau disfuncționale, relație de cuplu deficitară, lipsa unei comunicări eficiente între membri, neînțelegeri cu familia extinsă, depresia unuia dintre membri, dificultăți în gestionarea unor situații de criză în familie, etc. Conflictele nerezolvate pot dăuna ireparabil relației maritale și mai apoi, ca un efect de domino, întregii familii", consideră psihologul Livia Popescu de la Centrul de Psihoterapie și Consiliere Familială CUORE.

Psihologul ne poate face munca de acasă mai ușoară

De cele mai multe ori, într-o primă etapă există negarea, din partea membrilor, a problemelor din familie, iar psihologii consideră că tensiunile din familie pot fi controlate și diminuate chiar înainte ce acestea să se dezvolte. "Este important să ne



punem întrebări de genul *Aș dori să îmbunătătesc ceva în familia mea?, Ce aș vrea să schimb înspre bine?, Ce am încercat până acum în acest sens?, A dat roade sau poate ar fi indicat să încerc ceva nou?* Plecând de la aceste întrebări și de la dorința de schimbare în pozitiv, putem apela la ajutorul unui specialist care ne poate face munca de acasă mult mai ușoară”, declară psihologul Livia Popescu.

Rolul psihologului intervine și acolo unde relațiile dintre membri funcționează la parametri firești, însă se dorește ca acestea să funcționeze la parametri maximi, timpul petrecut împreună să fie unul de calitate și relațiile dintre membri să fie cât mai fructuoase, consideră specialistul. “Este foarte important ca psihologii să mențină o relație strânsă cu medicii, cadrele didactice dar și cu departamentele de resurse umane ale companiilor, în așa fel încât aceștia să îi poată îndruma înspre asistența psihologică specializată, acolo unde sesizează indici de stres care pot cauza individului și, inevitabil, sistemului familial din care face parte”, afirmă psihologul CUORE.

Ce implică terapia de familie, cât durează și cât costă?

Terapia de familie pune sarcina schimbării pe umerii tuturor membrilor familiei și nu a copilului în exclusivitate, crede specialistul. “Când unul dintre membri resimte un stres emoțional, acest lucru poate avea efect de domino asupra celorlalți membri cauzând un dezechilibru familial. Terapia familiei pare să aibă sens pentru întreaga familie și transmite următorul mesaj către membri: *Acum, în sfârșit suntem împreună și puteam să îi dăm de capăt*”, consideră psihologul.

“Cu ajutorul numeroaselor tehnici interactive și creative, psihologul va crea împreună cu familia premisele unei mai bune comunicări între membri, va oferi informații esențiale de parenting și se va concentra pe nevoile cuplului. Va accentua aspectele pozitive și va oferi prescripții pentru acasă, pentru a facilita experimentarea de noi situații benefice familiei. Având în vedere ritmul propriu al fiecăruia dar și dorința ca terapia să dea rezultate care să se mențină pe termen lung, procesul terapeutic poate varia între 6 și chiar 9 luni”, explică psihologul Livia Popescu.

Costurile pentru o ședință de psihoterapie se pot situa undeva între 100-150 de ron, un cost mic comparativ cu tarifele din UE, unde prețul per ședință se poate ridica până la 100 de euro.

Psiholog CUORE: “Avem nevoie de un program social mai amplu care să includă și terapiile destinate familiilor”

Specialistul consideră că este nevoie de un program de amploare care să vizeze atât prevenirea conflictelor familiale, cât și depășirea situațiilor de criză din sânul familiei, iar inițiatorul acestui program ar putea fi Ministerul Muncii, Familiei și Protecției Sociale. “Un astfel de program ar putea ajuta la normalizarea fenomenului și



Centrul de Psihoterapie și Consiliere Familială **CUORE**

Str. Atelierului nr. 22, Sector 1, București Tel: 0745 052 928 / 0722 306 783

Bd. Burebista nr. 4, Bl. D13 Sc. 2, ap. 41, Sector 3, București Tel: 0723 354 450 / 0746 055 338

cabinet@psihologcuore.ro www.psihologcuore.ro

la oferirea de alternative prin informarea asupra existenței unor astfel de centre pe piață. De asemenea, ar fi de un real folos dacă serviciile psihologice destinate familiilor ar fi decontate prin sistemul de asigurări sociale de sănătate”, conchide psihologul Livia Popescu de la Centrul de Psihoterapie și Consiliere Familială CUORE.

Persoană de contact

Psiholog Livia Popescu

Centrul de Psihoterapie
și Consiliere Familială CUORE

Telefon: 0746055338

Transmite,
Dr. Tănase Taseu
Director General
Plus Communication



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin
agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. www.pluscommunication.eu