

Terapia de grupo na Reliant



O caminho para se sentir melhor pode ser difícil. Conectar-se com pessoas que estão passando pela mesma coisa que você é muitas vezes útil de maneiras que outros tratamentos não são. A Reliant oferece terapia de grupo para pessoas que estão lidando com desafios semelhantes de saúde comportamental (SC). **Continue lendo para saber mais sobre a terapia de grupo e como ela pode ajudar você.**

1

O que é terapia de grupo?

A terapia de grupo se concentra em ajudar você a adquirir e desenvolver habilidades para gerenciar seus problemas de SC. Cada um dos grupos da Reliant inclui no máximo 12 pessoas, todas com preocupações ou experiências semelhantes. Os grupos são conduzidos por um profissional de SC que ensina os membros a usar habilidades e estratégias para ajudar a manejar os sintomas. Os grupos se reúnem todas as semanas, de maneira presencial ou virtualmente.

2

Como faço para me conectar ao grupo certo?

Seu profissional de PCP ou SC dirá se um grupo é adequado para você. Eles indicarão a você o grupo certo. Seja sincero(a) e aberto(a) com sua equipe de atendimento sobre sua vontade e capacidade de participar. A terapia de grupo não é adequada para todos. Você deve ser capaz de participar por câmera ou presencialmente em uma sala com outras pessoas durante as sessões de grupo.

3

Como posso tirar o máximo proveito da terapia de grupo?

A terapia de grupo na Reliant pode não ser o que você pensa. Você não precisa compartilhar informações pessoais ou falar sobre seus problemas se não quiser. Mas você deve vir a um grupo com a mente aberta e empatia pelos outros membros do grupo. Lembre-se, todos estão trabalhando sua saúde, assim como você. Você provavelmente terá lições de casa para fazer entre as sessões. Para tirar o máximo proveito da terapia de grupo, certifique-se de fazer sua lição de casa.

4

Qual é meu próximo passo?

Seu profissional de saúde dirá se a terapia de grupo é adequada para você.

QUEM PODE ME AJUDAR SE EU TIVER DÚVIDAS?

- Departamento de Saúde Comportamental Reliant: 1-508-856-0732
- Linha direta de prevenção do suicídio: 1-800-273-8255
- Linha móvel de apoio emergencial: 1-877-382-1609

O que devo saber sobre custos?

A maioria dos serviços de saúde comportamental são cobertos por seguros de saúde. Como a cobertura do seguro de saúde pode variar muito, verifique com sua companhia de seguros sobre seu plano e custos específicos.



Estamos aqui sempre que você precisar.