

## مجموعات دعم الأقران والعلاج الجماعي: مقارنة

تعتبر بيئة مجموعة الدعم هي المكان الذي يمكن للأعضاء من خلاله تقديم الدعم وإظهار التفاهم والتعاطف بسبب مشاركة التجارب. ونظرًا لأن كل فرد في المجموعة يعتبر قرين لغيره، فليس هناك خبيرًا بينهم. وليس هناك صواب أو خطأ؛ بل يجب أن يشعر كل فرد منهم بالأمان الكافي ليقول ما يشعر به أو ما يفكر فيه أو كلاهما وأن تتقبله المجموعة كما هو.

وإلى جانب القدرة على التنفيس عما بداخل الشخص في مجموعة دعم، هناك فرصة لإدراك مدى تشابه مشاعر المرء مع مشاعر الآخرين، وعدم الشعور بأنها مشاعر غير طبيعية أو مخجلة؛ بل هي مجرد مشاعر طبيعية ليس إلا. وقد يمنحهم شعورًا بالراحة والخلص.

توفر جلسات الدعم أيضًا بيئة مثالية لحل المشكلات. وتعتبر وجهات نظر الآخرين وتدابيرهم للأمور وإبداعاتهم لا تقدر بثمن عندما يشعر أحد أعضاء المجموعة بالعجز والضييق ويحتاج إلى اقتراحات عملية.

وأخيرًا، تعتبر مجموعة الدعم حدثًا اجتماعيًا؛ حيث يجب أن يخرج الناس وهم يشعرون بأنهم التقوا بأصدقاء قدامى وجدد وخاضوا تجربة ممتعة. وإذا لم تفعل مجموعة الدعم أي شيء آخر، فيجب أن توفر فرصة للتواصل، مما يوفر وقتًا لمواجهة العزلة التي يعيش فيها العديد من الأقران.

### أهداف مجموعة دعم الأقران:

- تقديم الدعم من خلال التفاهم والتعاطف
- تبادل الأفكار حول أوجه التشابه في التجارب
- حل المشكلات باستخدام الحكمة المشتركة لأعضاء المجموعة
- الاحتفاء معًا بالأوقات السعيدة والمشاركة في الأوقات العصيبة

### أهداف مجموعة العلاج:

- مراقبة السلوك في المجموعة وتوضيحه لتوفير نظرة ثاقبة
- تحليل العلاقات داخل المجموعة لتسهيل عملية التغيير في العلاقات بين الأشخاص
- تقديم تحليل احترافي للتفاعلات والاستجابات

**هام:** نحن لا نقدم علاجًا في مجموعات دعم الأقران التي يوفرها التحالف الوطني للأمراض العقلية (NAMI).

