



Persoanele timide pot face terapie online gratuit, timp de nouă săptămâni, în cadrul unui proiect care va fi lansat, luni, de Departamentul de Psihologie Clinică și Psihoterapie de la Facultatea de Psihologie a Universității "Babeș-Bolyai" (UBB) Cluj-Napoca.

Potrivit unui comunicat transmis, sâmbătă, de Departamentul de Psihologie Clinică și Psihoterapie, proiectul de terapie online se adresează persoanelor timide, care trăiesc stări de anxietate când trebuie să vorbească în public sau când ajung să fie în centrul atenției altora. "Departamentul de Psihologie Clinică și Psihoterapie al Facultății de Psihologie al Facultății de Psihologie a UBB, împreună cu Departamentul de Științe Comportamentale de la Universitatea Linköping, Suedia, au inițiat un program de intervenție pe internet, de terapie pentru reducerea timidității, intitulat iSOFIE. Proiectul va fi lansat în 23 aprilie și se adresează persoanelor timide, care trăiesc stări de anxietate când trebuie să vorbească în public sau când ajung să fie în centrul atenției altora. Persoanele incluse în studiu vor avea acces gratuit la acest program și vor beneficia timp de nouă săptămâni de asistență psihologică acordată online", se arată în documentul citat.

Reprezentanții Departamentului de Psihologie Clinică și Psihoterapie al facultății clujene susțin că participanții vor avea ocazia "de a-și înțelege mai bine condiția, de a identifica și restructura gândurile negative și de a implementa exerciții practice care s-au dovedit eficiente în reducerea manifestărilor anxioase".

"Programul iSOFIE este compus dintr-un protocol de evaluare și un protocol de intervenție. Cele nouă module care vor fi prezentate online au fost elaborate pe baza principiilor Terapiei Cognitiv - Comportamentale (TCC). Studii similare efectuate în Suedia și Elveția au demonstrat eficacitatea acestor intervenții", se arată în comunicat.

Persoanele care pot beneficia de acest program de intervenție sunt cele care sunt timide și inhibate în situații sociale, se tem să vorbească în public, evită situațiile sociale sau le îndură cu anxietate și îngrijorare intensă, simt că timiditatea le afectează negativ performanțele la locul de muncă, la facultate, în relațiile de familie, în timpul liber sau în viața socială, în prezent nu beneficiază de niciun tratament psihologic pentru anxietatea socială, nu suferă de tulburări psihice majore (tulburări psihotice, depresie majoră, nu au idei suicidare), au peste 18 ani și au acces la un calculator conectat la internet.

Cei care doresc să beneficieze de program pot să se înscrie accesând pagina de web a proiectului <https://www.iterapi.se/sites/isofie> [2] secțiunea Înregistrare. Odată înregistrați, participanții vor fi direcționați către chestionarele de screening care necesită aproximativ o oră și jumătate pentru a fi completate. Persoanele incluse în studiu vor avea acces gratuit la cele nouă module de intervenție, unul pe săptămână, și vor fi rugate să completeze, săptămânal, un scurt chestionar. La sfârșitul programului și la șase luni după încheierea acestuia toți participanții vor fi solicitați să răspundă din nou la chestionarele de evaluare.

SURSA: Citynews.ro

Foto citynews.ro