

# Samopomoc online

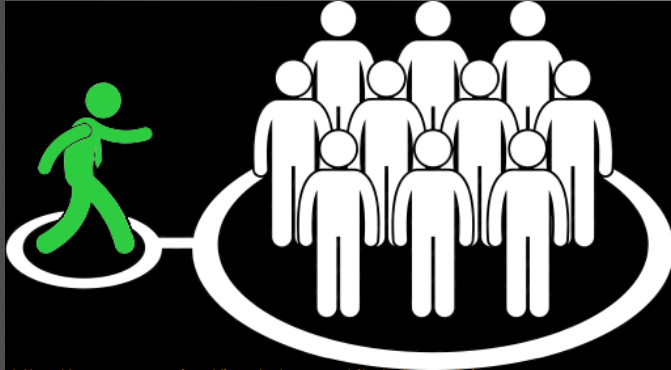
## Internetowe grupy wsparcia

### Abstrakt:

**Cel:** Zapoznanie ze zjawiskiem samopomocy online.

**Metoda:** Przegląd internetowych grup wsparcia.

**Wynik:** Ukazanie samopomocy online jako dobrej alternatywy dla zwykłych grup wsparcia.



<https://grupawsparcia.pl/img/scheme-white/strona-jedn-grupa.jpg>

**Zadaniem internetowej grupy wsparcia** jest wymiana wiedzy i doświadczeń uczestników w zakresie wychodzenia z kryzysu jednorazowego lub przeciągającego się w czasie. Mają także dostarczać wsparcia tym osobom, które z tego kryzysu chcą wyjść lub chociaż na jakiś czas poczuć się lepiej.

### Jak działają grupy wsparcia w sieci?

- Funkcjonowanie opiera się przede wszystkim na wymianie doświadczeń pomiędzy członkami i otrzymywaniu emocjonalnego wsparcia w radzeniu sobie z problemami.
- Uczestnicy mogą się wyzalić i znaleźć zrozumienie, a nawet przezwyciężyć lęk społeczny.
- Członkowie mogą wymieniać się informacjami na temat godnych polecenia specjalistów, opowiadać o skuteczności metod terapii, opisać skutki uboczne, pytać o rady i ich udzielać.

**Grupa wsparcia** to forma wsparcia psychospołecznego, funkcjonująca również w rzeczywistości wirtualnej, w której członkowie świadczą sobie różnego rodzaju pomoc, informacje (zazwyczaj nieprofesjonalnie).

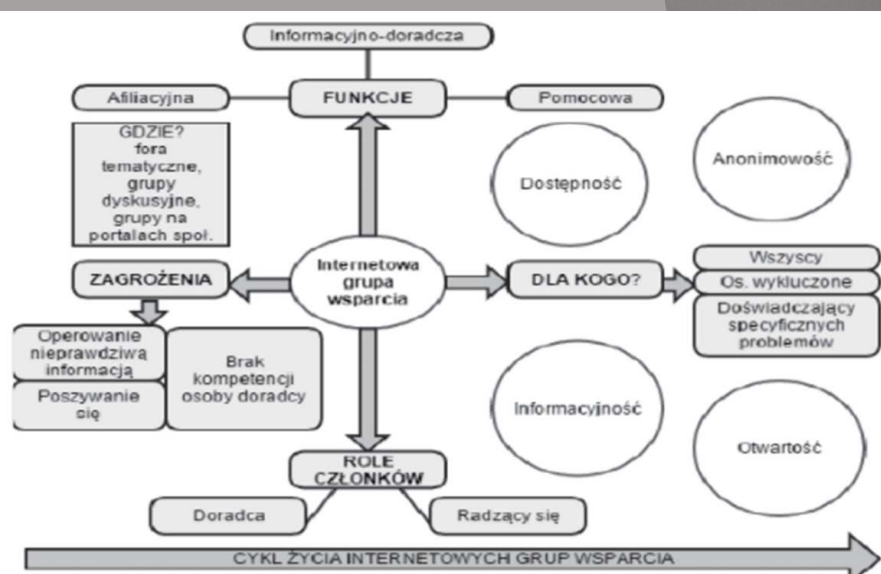
**Wirtualna grupa wsparcia** - w takich grupach uczestnicy są, w formie zamkniętych, otwartych lub półotwartych grup, w których kontaktują się ze sobą zwykle na internetowym forum.



[https://mops.umradz.eu/sites/default/files/pliki/gr\\_wsp.jpg?812](https://mops.umradz.eu/sites/default/files/pliki/gr_wsp.jpg?812)



Uniwersytet Opolski  
Martyna Koza  
Marta Podgórska  
Katarzyna Wojciechowska  
Klaudia Wojdyła



### Zalety:

- Anonimowość
- Łatwość w nawiązywaniu kontaktów
- Wygoda i dostępność
- Możliwość obserwacji grupy, bez udzielania się

### Wady:

- Ryzyko uzależnienia od Internetu
- Izolacja społeczna
- Ta forma pomocy może opóźnić poszukiwania specjalistycznej pomocy
- Problemy członka internetowej grupy wsparcia nie zawsze są rozwiązywane

### Bibliografia:

- <https://jaksiewuolnic.pl/zaszczucie-i-mobbing/dlaczego-lepiej-nie-byc-w-internetowej-grupie-wsparcia-czyli-o-tym-jak-nie-warto-czasem-sobie-i-innym-pomagac/>
- <http://www.h-ph.pl/pdf/hyg-2012/hyg-2012-4-391.pdf>
- [http://www.swiatproblemow.pl/samopomoc-w-internecie-jak-dziala-wsparcie-spoleczne-online/?fbclid=IwAR0hr\\_5V\\_a8oA5mVNB94gyRIFy5kpHc9cVB35mHHh8EWY3jFzWxintM3mk](http://www.swiatproblemow.pl/samopomoc-w-internecie-jak-dziala-wsparcie-spoleczne-online/?fbclid=IwAR0hr_5V_a8oA5mVNB94gyRIFy5kpHc9cVB35mHHh8EWY3jFzWxintM3mk)
- <http://www.pomocpsychologiczna.konferencja.us.edu.pl/wp-content/uploads/2017/01/K.Konczalska-GRUPY-WSPARCIA.pdf>
- [https://www.researchgate.net/publication/289975601\\_Wirtualne\\_grupy\\_wsparcia\\_jako\\_ponowoczesne\\_formy\\_wspolnotowosci\\_Komunikacja\\_zapospredniczona\\_siecowa\\_tozsamosc\\_cyberprzestrzen](https://www.researchgate.net/publication/289975601_Wirtualne_grupy_wsparcia_jako_ponowoczesne_formy_wspolnotowosci_Komunikacja_zapospredniczona_siecowa_tozsamosc_cyberprzestrzen)