

Námskeið í Hugrænni atferlismeðferð í hóp

Í hugrænni atferlismeðferð (HAM) lærir þú aðferðir til að takast á við tilfinningalega vanlíðan á árangursríkan hátt. Rannsóknir sýna að HAM er ein árangursríkasta meðferð við t.d. kvíða og þunglyndi sem er völ á í dag.

Ástæður þess að vera vísað í HAM-hóp í heilsugæslu geta verið margvíslegar og þar af leiðandi eiga ekki allir sem mæta í hóp við sama vanda að stríða. Langflestum er vísað vegna kvíða og þunglyndis eða eiga við tilfinningalega vanlíðan sem hefur áhrif á þeirra daglega líf.

HAM fer fram í hópi einu sinni í viku, tvo tíma í senn, í alls sex skipti. Áður en þú ferð í hópinn færð þú að hitta sálfræðing í forviðtali. Meðferðin felur í sér fræðslu, umræður og heimaverkefni. Mörgum finnst erfitt að koma í hóp og hræðast að þurfa að tala fyrir framan aðra.

Þessi hópmeðferð krefst þess ekki að þátttakendur tali fyrir framan hópinn frekar en þeir vilja. Meðferðin er fræðslumiðuð og aðalatriðið er að fræðast og vinna heimavinnuna persónulega fyrir sig.

Læknirinn þinn getur vísað þér í HAM hóp. Meðferðin fer fram á heilsugæslustöðvum HVE á dagvinnutíma en gæti verið á annari stöð en í sveitarfélaginu þínu. Sálfræðingar stjórna meðferðinni en gætu verið með aðstoð frá öðrum fagsstéttum s.s. hjúkrunarfræðingum.

Komugjald á heilsugæslu er tekið fyrir hvert skipti.

Kveðja sálfræðingar HVE