

## 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