

Hjálp til sjálfshjálpar

Geðteymi Reykjalundar hefur gefið út handbók í hugrænni atferlismeðferð til notkunar fyrir almenning og fagaðila. Hana er einnig að finna á veraldarvefnum www.ham.reykjalundur.is.

HAM

Handbók um hugræna atferlismeðferð



Starfsfólk geðsviðs Reykjalundar mun halda námsskeið fyrir fagaðila þar sem farið verður í þær aðferðir sem kenndar eru í bókinni og hafa reynst hjálplegar við vægu og meðaldjúpu þunglyndi. Ýmsir fagaðilar s.s. í velferðar- og menntakerfinu, gætu því nýtt innihald bókarinnar við að styðja einstaklinga til betra lífs.

Aðallega er unnið með virkni og neikvæðar hugsanir. Auk þess nýtist þessi nálgun til að koma á reglu og jafnvægi í daglegu lífi s.s. á svefn, næringu og hreyfingu. Þessir þættir skipta allir verulegu máli fyrir almenna líðan, til að fyrirbyggja geðrænan vanda og viðhalda bata.

Námsskeiðið verður haldið á Reykjalundi

4. nóvember 2011 kl. 10 – 16.

Námsskeiðsgjald er kr. 10.000, léttur matur í hádegi og síðdegishressing innifalin.

Hægt er að senda fyrirspurnir í vefpósti til meðferðaraðila á geðsviði Reykjalundar ham@reykjalundur.is en tilkynna þarf þátttöku fyrir 17. október á þetta netfang.

Bókin getur nýst sem tæki til sjálfshjálpar með eða án stuðnings fagaðila, en líka sem meðferðarhandbók með sérhæfðum meðferðaraðila. Á veraldarvefnum má nálgast textann og verkefnið, bæði á ritformi og hljóðskrá, sem má hlaða niður og flytja á önnur tæki s.s. MP3-spilara. Vefútgáfan er ekki síst hugsuð fyrir lesblinda, en hægt er að stækka letrið og setja inn litaðan bakgrunn, auk hljóðskrána.

Bókin er í tólf köflum. Á vefnum er fyrsti kaflinn opinn til skoðunar, en þriggja mánaða áskrift kostar aðeins 2000 kr. Hverri bók fylgir 3 mánaða áskrift að vefútgáfunni en hún kostar 5.500 kr. og verkefnaheftið 2.500 kr. Bækurnar eru seldar í Bóksölu stúdenta og í móttöku Reykjalundar.