

HAM

Handbók um hugræna atferlismeðferð

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.



Starfsfólk geðsviðs Reykjalundar mun halda námsskeið fyrir almenning þar sem farið verður í þær aðferðir sem kenndar eru í bókinni og hafa reynst hjálplegar við vægu og meðaldjúpu þunglyndi. Aðallega er unnið með virkni og neikvæðar hugsanir.

**Námsskeiðið verður haldið
í Samkomusalnum (inngangur 1, síðan til vinstri) á**

Reykjalundi

14. október 2011 kl. 14 – 16.

Allir velkomnir!

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 verkefnin, 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 lettrið og setja inn litaðan bakgrunn, auk hljóðskráanna.

Bókin er í tólf köflum. Á vefnum er fyrsti kaflinn opin til skoðunar, en þriggja mánaða áskrift kostar aðeins 2.000 kr. Hverri bók fylgir 3 mánaða áskrift að vefútgáfunni en bókin kostar 5.500 kr. og verkefnaheftið 2.500 kr. Bækurnar eru seldar í Bóksölu stúdenta og í móttöku Reykjalundar.