

# Þekktu þitt magamál - svengdarvitundarnámskeið byggt á hugrænni atferlismeðferð

Námskeiðið „þekktu þitt magamál“ hefur verið í boði fyrir skjólstæðinga offitusviðs frá ársbyrjun 2012.

Námskeiðið byggir á meðferðarnálguninni þjálfun svengdarvitundar (*Appetite awareness training*) sem byggir á hugrænni atferlismeðferð. Þessi nálgun er aðgengileg lausn við nánast hvaða matarvanda sem er hvort sem það er ofát, átröskun eða ef fólk vill almennt verða sáttari við matarvenjur sínar.

Á námskeiðinu er farið í ýmsa þætti (fyrir utan matinn) sem hafa áhrif á matarvenjur; hvernig við borðum og af hverju. Kennst er að taka eftir hugsunum og tilfinningum tengt áti, hlusta á líkamann, meta hvort um sé að ræða raunverulega svengd eða „tilfinningalega svengd“ og fara eftir eðlilegum merkjum líkamans um svengd og seddutilfinningu.

Þessi nálgun hefur verið notuð í átröskunarteymi LSH og fyrir börn og unglunga í Heilsuskóla LSH með góðum árangri undanfarin ár.

Rannsóknir, bæði erlendar og innlendar sýna góðan árangur þessarar meðferðarnálgunar við meðferð átraskana sem og að taka upp heilbrigðari matarvenjur.



Námskeiðið var tekið saman af Helmu Rut Einarsdóttur, yfirsálfræðing offitusviðs Reykjalundar og byggir á bókinni Þekktu þitt magamál eftir bandaríska sálfræðinginn Lindu Craighead.

Meðferðin stendur til boða fyrir skjólstæðinga á öllum sviðum Reykjalundar og er **einu sinni í viku í fimm vikur**, einn og hálfan klukkutíma í senn.

Þeir einstaklingar sem útskrifast áður en meðferð er lokið eiga þess kost að ljúka meðferð á göngudeild án endurgjalds.

Námskeiðið er einnig hægt að taka allt á göngudeild og kostar 10.000 kr. sem greiðist við upphaf námskeiðs. Afsláttur til öryrkja er 45%.

Auk þess kostar bókin sem námskeiðið byggir á 2.919 kr.

Fyrir nánari upplýsingar og skráningu er fólk bent á að hafa samband við sálfræðing síns teymis.