



# Hugræn atferlismeðferð við þunglyndi og kvíða (HAM-ÞK)



HAM við þunglyndi og kvíða hefur verið í boði á Reykjalundi frá árinu 1997, bæði einstaklings- og hópmeðferð. Rannsóknir hafa sýnt góðan árangur HAM og hefur meðferðin nýst vel sem viðbót við aðra endurhæfingu á Reykjalundi.

Starfsfólk á geðheilsusviði Reykjalundar þróaði meðferðarhandbók við þunglyndi og kvíða sem Reykjalundur gaf út árið 2010 sem sjálfshjálparbókina *HAM Handbók um hugræna atferlismeðferð*. Ári síðar varð efnið allt aðgengilegt á netinu og sem hljóðbók. Sjá nánar á HAM-bókar vefnum [www.ham.reykjalundur.is](http://www.ham.reykjalundur.is)

## Meðferðinni er skipt upp í tólf þætti

- Þunglyndi og kvíði
- Markmið
- Að takast á við vandann
- Tilfinningar
- Fimm þátta líkanið
- Hugsanaskekkjur
- Að breyta neikvæðum hugsunarhætti
- Atferlistilraunir
- Kjarnaviðhorf og lífsreglur
- Sjálfsefning og ákveðni
- Bakslagsvarnir
- Fleiri leiðir



Andleg vanlíðan sem oft er fylgifiskur langvinnra veikinda og slysa getur haft hamlandi áhrif á framgang endurhæfingar. Hjá sumum skjólstæðingum er andleg vanlíðan svo sem kvíði og þunglyndi aðalástæða þess að þeir þurfa á endurhæfingu að halda. Hjá öðrum eru sálræn einkenni afleiðingar heilsuvanda, langvinnra verkja, offituvandamála eða þeirrar aðstöðu sem þeir búa við.

Meðferðin stendur til boða fyrir skjólstæðinga á öllum sviðum Reykjalundar og er **tvisvar í viku í fjórar vikur**. Samtals átta skipti, einn og hálfan klukkutíma í senn. Meðferðarhandbókin kostar kr. 4.000,-.

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 20.000 kr. sem greiðist við upphaf námskeiðs. Afsláttur til öryrkja er 45%. Námsgögn eru innifalin í námskeiðsgjaldi.

Sálfræðingur teymisins veitir nánari upplýsingar og sér um skráningu.