



Betra sjálfsmat

Hugræn atferlismeðferð við lágu sjálfsmati

Í endurhæfingu er fólk að takast á við margvíslegar breytingar sem geta haft áhrif á sjálfsmatið svo sem vegna langvinnra veikinda eða slysa. Einnig getur lágt sjálfsmat haft áhrif á árangur endurhæfingar þar sem það að hafa trú á sjálfum sér og eigin getu er lykilatriði í að leggja sig fram og ná árangri.

Sálfræðingar Reykjalundar bjóða upp á hópmeðferð við lágu sjálfsmati, byggða á kenningum og aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar. Meðferðin ber yfirskriftina „Betra sjálfsmat“ og er, með leyfi höfundu, byggð á efninu: *Self-Esteem frá Centre for Clinical Interventions (CCI), Western Australia.*
<https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Self-Esteem>

Sams konar námskeið byggt á efni frá Landspítalanum var í boði á Reykjalundi frá 2014-2019. Niðurstöður árangursmælinga LSH á námskeiðinu gáfu til kynna að meðferðin hafi jákvæð áhrif á líðan þeirra þátttakenda sem ljúka henni. Sjálfsálit jókst, þunglyndi, kvíði og streita minnkaði og lífsgæði bötunðu. Sjá nánar í cand.psych. verkefni Lilju Sifjar Þorsteinsdóttur sálfræðings:

[Árangur níu vikna hugrænnar atferlismeðferðar í hópi við litlu sjálfsálit](#)

Niðurstöður frá 104 fyrstu þátttakendum á Reykjalundi bentu einnig til góðs árangurs. Sjá nánar í meistaraþrófsritgerð Gunnhildar Ólafsdóttur sálfræðings:

[Cognitive behavioural group therapy for low self-esteem: An outcome study](#)

Rannsóknir á lágu sjálfsmati hafa m.a. gefið til kynna að:

- Sjálfsálit reynist hafa sterkt forspárgildi fyrir hamingju og lífsgæði.
- Fólk með mikið sjálfsálit er með lægra magn af streituhormóninu kortísóli í blóðinu í kjölfar streituvaldandi atburða.
- Fólk með lítið sjálfsálit upplifir sterkari sjúkdómseinkenni, meiri sársauka og meira andlegt álag.
- Fólk með lítið sjálfsálit er líklegra til að verða veikt eftir að hafa verið undir miklu álagi.
- Sterk tengsl eru á milli átraskana og lítills sjálfsálits og er lágt sjálfsálit oft nefnt sem viðhaldandi þáttur.
- Fólk með sveiflukennt sjálfsálit er hættara við að þróa með sér þunglyndi.



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. 2.000,-

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 18.500 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.