



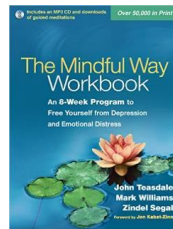
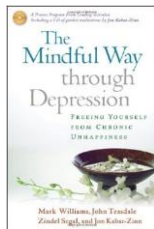
Núvitund: Að viðhalda bata með vakandi athygli

Núvitund (*mindfulness*), einnig oft nefnd vakandi athygli, gjörhygli eða árvekni, byggð á hugrænni atferlismeðferð (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy; MBCT*) hefur verið í boði á geðheilsusviði Reykjalundar frá árinu 2012. Þetta úrræði er fyrir þá sem hafa áhuga á að tileinka sér leiðir til að viðhalda bata og góðu andlegu jafnvægi.

Námskeiðið er aðallega er byggt á efni úr bókunum:

The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness eftir Jon Kabat-Zinn, Mark Williams, John Teasdale og Zindel Segal.

The Mindful Way Workbook: An 8-Week Program to Free Yourself from Depression and Emotional Distress eftir Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale



Meðferðin stendur til boða fyrir skjólstæðinga á öllum sviðum Reykjalundar og er **einu sinni í viku í átta vikur**. Samtals átta skipti, tveir klukkutímar í senn.

Námskeiðið er á göngudeild og kostar 25.800 kr. sem greiðist við upphaf námskeiðs. Afsláttur til öryrkja er 45%. Námsgögn eru innifalin í námskeiðsgjaldi.

Slembiúrtaksrannsóknir með samanburðarhópum hafa sýnt að núvitund byggð á hugrænni atferlismeðferð (MBCT) gagnast við að fyrirbyggja endurteknar þunglyndislotur, hjá þeim sem hafa fengið þrjú eða fleiri þunglyndistímabil. [Árangurinn er næstum tvöfalt betri hjá þessum hópi þ.e. 66% fengu ekki bakslag samanborið við 37% þeirra sem ekki fóru í gegnum núvitundarnámskeið \(MBCT\)](#)

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. og Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-based cognitive therapy for depression. Önnur útgáfa. New York: Guilford Press.

Auk núvitundaræfinga í hverri viku eru umræður og fræðsla.

- Kynning á núvitund
- Leiðin út úr sjálfstýringunni
- Að upplifa á annan hátt
- Að lifa í núinu
- Hvenær er ég að forðast?
- Að leyfa hlutunum að vera eins og þeir eru
- Að sjá hugsanir sem hugsanir
- Góðvild í verki
- Hvað nú?



Fyrir nánari upplýsingar og skráningu er fólki bent á að hafa samband við ritara geðheilsusviðs í síma 585 2119.