

KURS I DEPRESJONSMESTRING NORD-AURDAL KOMMUNE 2023

KURSINNHOOLD

Ved depresjon endres måten den enkelte tenker på, slik at tankene bidrar til å vedlikeholde og forsterke nedstemtheten. Endringen i tanker skaper en negativ tanke- og følelsessirkel, som igjen fører til mindre energi, mer slitenhet og aktivitet.

På kurset lærer deltakerne å se sammenhengen mellom tanker og følelser, videre å gjenkjenne, vurdere og endre tanker og handlinger som bidrar til egen nedstemthet.

NOEN VANLIGE TEGN PÅ DEPRESJON

- Nedstemthet
- Fravær av glede
- Tap av energi
- Mindre kontakt med andre
- Tanker om skyld og verdiløshet
 - Søvnproblemer
 - Grubling
- Konsentrasjonsvansker

MÅLET MED KURSET

- Forkorte varighet av depresjon
- Redusere intensitet av symptomer på depresjon
 - Gjenvinne funksjon
- Forebygge nye episoder med depresjon

HVA ER DET

Kurs i depresjonsmestring (KID) er et kognitivt basert kurs for voksne som er nedstemt/deprimert, eller som har erfaring med depresjonssymptomer.

PRAKTISK INFO

Kurset blir ledet av trente og godkjente kursledere. Kurset gjennomføres med 10 samlinger, hver på 2.5 time, med innlagte pauser. Det er vanligvis 8-12 deltakere på hvert kurs. Kurset blir holdt på Familiens hus på Fagernes.

Oppstart 15.februar 2023, kl. 1730-2000.

Kursboka, *Å mestre depresjon*, blir brukt aktivt på hele kurset.

Kursdeltakere kan selv ta kontakt med tjenesten, eller via sin fastlege. Det blir deretter avtalt tid for en vurderingsamtale.

Kurset er gratis.



Telefonnummer Rus og Psykisk
helsetjeneste:

Sissel 97460972

Kari 90677975

Adresse: Tveitavegen 11, 2900 Fagernes

