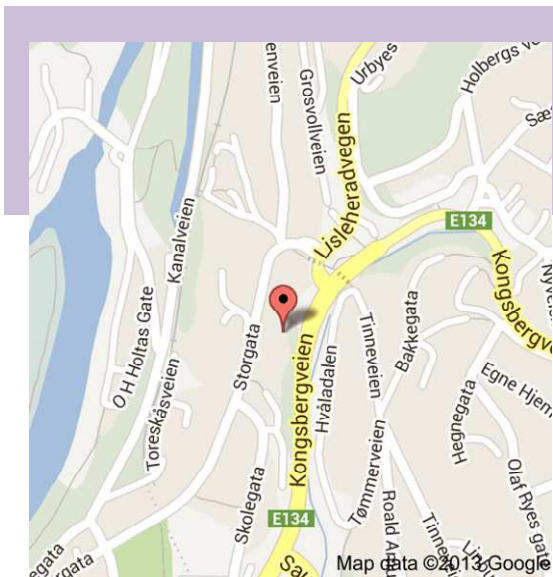


PRAKTIK INFORMASJON

- Kursene går over 8 uker, 2 skoletimer med 15 minutters pause
- Undervisere har lang helsefaglig bakgrunn og er utdannet innen kognitiv terapi
- Rask psykisk helsehjelp er et pilotprosjekt drevet av Helsedirektoratet

HVOR?

Storgata 81, 3674 Notodden
2. etg.
(Gamle Tinnes videregående skole)



Ta kontakt med oss på:

Tlf: 40 92 13 18

E-post:

raskhjelp@notodden.kommune.no



Notodden kommune
Bluesbyen

Rask psykisk helsehjelp



Foto: Bjørn Tore Moen

Kurstilbud

Kurs i mestring og forebygging av depresjon

Kurs i mestring og forebygging av angst

HVEM ER KURSENE FOR?

Kursene er rettet mot voksne over 18 år som har angst og/eller depresjon av lett til moderat grad, evt. med søvnproblemer i tillegg.

Er du motivert for å lære mer om mestring og forebygging av depresjon og/eller angst, har/har hatt erfaring med angst og depresjon, er dette tilstrekkelig for å delta.

HVA LÆRER DU PÅ KURS I MESTRING OG FOREBYGGING AV DEPRESJON?

Du lærer å gjenkjenne symptomer på depresjon, årsaker, depressive tenkemåter, følelser og depresjon, selvmordstanker, mestring av angst, hverdagens aktiviteter, oppmerksomt nærvær, søvnproblemer, depresjon og forholdet til familie og venner, rusmiddelproblemer og forebygging av tilbakefall.

Du får også økt kjennskap til sårbarhetsfaktorer, utløsende faktorer og opprettholdende faktorer. Vi tar opp hvordan depresjon ofte er forbundet med angstproblemer, rusmiddelproblemer og søvnproblemer. Vi gir konkrete råd om hvordan du kan mestre ulike symptomer ved depresjon, basert på kognitiv atferdsterapi. Det veksles mellom undervisning og erfaringsdeling mellom deltakerne.

HVA LÆRER DU PÅ KURS I MESTRING OG FOREBYGGING AV ANGST?

Du lærer om angsts kjennetegn, kroppsforfølelser og typiske tanker man kan ha. Budskapet er at angst og panikk er svært ubehagelig, men ufarlig. Vi gir en forklaring på hvordan angstproblemer forsterkes og opprettholdes gjennom unngåelsesatferd og trygghetsøkende strategier.

Vi tar opp ulike former for angstlidelse – generalisert angstlidelse, panikklidelse, agorafobi, sosial angstlidelse og posttraumatisk stresslidelse – og hvordan man selv i samarbeid med andre kan arbeide med disse problemene ved hjelp av teknikker basert på kognitiv atferdsterapi.

Vi beskriver prinsippene for eksponeringstrening, gir informasjon om angsts fysiologi og diskuterer hvordan angstfremkallende tanker og angsten for angsten kan gi grunnlag for panikkanfall.

HVA ER DEPRESJON?

Depresjon er en psykisk lidelse som påvirker humøret, følelsene og atferden din. En depresjon gir blant annet nedstemthet, manglende interesse, lite energi og dårlig konsentrasjon. Alle vil fra tid til annen føle seg triste og ensomme. Vi sørger når vi mister noen vi er glade i. Livet går opp og ned, og slike følelser er naturlige. Men dersom man sliter med negative følelser, likegyldighet, dårlig konsentrasjon og lavt energinivå over lang tid, og det påvirker hverdagen slik at du ikke klarer å fungere, kan du ha fått en depressiv lidelse.

Se også: <https://helsenorge.no/Sykdomogbehandling/Sider/Depresjon/Generelt.aspx>

HVA ER ANGST?

Angst kan være en naturlig reaksjon på fare og gjøre deg forberedt på en utfordring eller en trussel. Den naturlige angsten kan gjøre at man yter sitt beste, for eksempel til en eksamen eller reagerer raskt i farlige situasjoner i trafikken. Angst som psykisk lidelse oppstår når redselen er overdimensjonert, langvarig og kommer uten at det egentlig er fare på ferde. Det ansees som en lidelse når angsten går utover livskvaliteten.

Se også: <https://helsenorge.no/Sykdomogbehandling/Sider/Angst/Generelt.aspx>

HVA ER KOGNITIV ATFERDSTERAPI?

Kjernen i kognitiv atferdsterapi er å støtte individet i å mestre sine livsproblemer og å endre uhensiktsmessige tankemønstre og/eller adferd som er forbundet med problemene.

Man får best utbytte av kurset når man er motivert for endring og villig til å utføre avtalte hjemmeoppgaver, som er en viktig del av den kognitive terapien.

En vellykket terapi innebærer også at brukeren har fått med seg en økt forståelse for hva som har bidratt til å opprettholde problemene og virkemidler som kan brukes til å forebygge nye problemer. Den gode terapi er derfor også hjelp til selvhjelp.

Se også: <http://www.kognitiv.no>