

うつ病・うつ状態の認知行動療法

平成26年1月8日(水)～開始

現在、参加メンバー募集中

うつの改善や再発予防を目的とした認知行動療法を行います。薬物療法では効果の不十分なうつ病やうつ状態の治療法として認知行動療法の効果が注目されており、うつ状態の改善だけでなく、再発予防にも効果があることが知られています。

毎回6名前後ほどのグループで、全10回のセッションを行っています。ここでは、一緒に自分の認知や行動パターンを理解し、自分の問題への対処能力を身につけ、うつ状態の改善および再発防止を目指します。

参加ご希望の方は
まずは主治医にご相談ください

認知行動療法内容

1	1月8日	うつとは何か
2	1月15日	認知行動療法とは何か？
3	1月22日	自分の考え方のクセを知ろう
4	1月29日	自分の気分・感情に注目しよう
5	2月5日	バランスの良い考え方のワークⅠ
6	2月12日	バランスの良い考え方のワークⅡ
7	2月19日	日々の生活習慣を振り返ってみよう
8	2月26日	問題解決能力を高めようⅠ
9	3月5日	問題解決能力を高めようⅡ
10	3月12日	総まとめ・振り返り

認知行動療法
実施日時・場所

■ 日程、時間

毎週水曜日

10:30～11:40

・(70分間)

■ 認知行動療法の回数

全10回

(事前・終了後面接を除く)

■ 場所

アルコール研修棟会議室

<参加方法>

参加希望の方は、まずは担当の主治医にご相談ください。
※他医療機関に通院中の方は、主治医を変更せず、現在通院中の医療機関に通院しながら治療プログラムに参加して頂けます。
その際は、診療情報提供書(紹介状)をご用意ください。

病院ホームページもご覧ください

<http://www.kurihama-med.jp/depression/index.html>

const

【お問い合わせ】〒239-0841 神奈川県横須賀市野比5-3-1

TEL: 046-848-1550(代) FAX: 046-849-7743

※『うつの認知行動療法の相談』とお伝えください。

国立病院機構 久里浜医療センター