

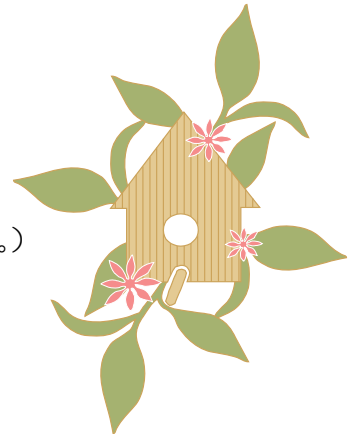
長岡ヘルスケアセンター（長岡病院）
集団認知行動療法プログラムのご案内

目的

うつ症状を軽くしたり、うつ病の再発を予防したりすることを目的としたプログラムです。具体的には、グループでうつのメカニズムや自分の悪循環のパターンを学び、ストレス対処法や問題解決法など身につけられるように訓練を行います。

対象者

原則として、うつ病の方を対象とします。
(うつ病以外の方や診断名が分からない方は、主治医にご相談ください。)



時間・場所

時間：隔週土曜日の13:30～15:00。全6回（約3カ月間）。
場所：長岡ヘルスケアセンター（長岡病院）

スタッフ

精神科医と臨床心理士が担当します。

<内容>

- 第1回 3月17日（土）：うつ病のメカニズムと認知行動療法について学ぶ
- 第2回 3月31日（土）：考え方（認知）と抑うつ気分の関係を理解する
- 第3回 4月14日（土）：自分の考え方の癖を知る
- 第4回 4月28日（土）：柔軟な考え方をするための方法を身につける
- 第5回 5月12日（土）：問題解決や自己主張の方法を身につける
- 最終回 5月26日（土）：ふり返り

※日程・内容は変更することがあります

料金

保険診療の対象です。

参加1回につき、健康保険加入者は約1,000円です。

自立支援医療に当院を指定されている方は、約350円です。

※各種制度の関係により、変わることがあります。



参加を希望される方は、主治医にご相談のうえ、次ページの申込書をメール・FAX・郵送にてお送りください。締め切りは3月3日（土）です。

