

HUGRÆN ATFERLISMEÐFERÐ VIÐ KVÍÐA OG ÞUNGLYNDI

HVERSKONAR MEÐFERÐ ER ÞETTA?

Meðferðin heitir hugræn atferlismeðferð og er sálfræðileg meðferð sem hefur verið í örum vexti og útbreiðslu síðasta aldarfjórðunginn og byggist á fjölda árangursrannsókna. Hugræn atferlismeðferð byggist á því grundvallaratriði að hugsun okkar hefur mikil áhrif hvernig okkur líður og hvernig við hegðum okkur.

HVERNIG FER HÚN FRAM?

Meðferðin fer fram í hópi og byggist á fræðslu og heimaverkefnum, þar sem kenndar eru aðferðir til að takast á við kvíða og þunglyndistilfinningar. Í hverjum hópi eru 15-25 þátttakendur en tveir sálfræðingar veita meðferðina. Meðferðin fer fram einu sinni í viku, tvær stundir í senn, í fimm vikur. Áður en meðferðin hefst fær hver þátttakandi einstaklingsviðtal hjá sálfræðingi, þar sem vandi hans er metinn.

FYRIR HVERJA ER MEÐFERÐIN?

Meðferðin er fyrir alla þá sem eiga við tilfinningalegan vanda að stríða, þótt áherslan sé á kvíða- og þunglyndiseinkenni. Ekki er óalgengt að slíkur vandi komi upp hjá fólki þegar það stendur á tímamótum í lífinu, s.s. við veikindi, skilnað, ástvinamissi og jafnvel við fæðingu barns. Þá þjást sumir af kvíða og þunglyndi án þess að gera sér grein fyrir því hvers vegna.

EINKENNI ÞUNGLYNDIS OG KVÍÐA

Algeng einkenni þunglyndis eru:

Orkuleysi, vanmáttarkennnd, einbeitingarerfiðleikar, óákveðni, svefntruflanir, framtaksleysi og breyting á matarlyst.

Algeng einkenni kvíða eru:

Vanmáttur, óöryggi, meltingartruflanir, ör hjartsláttur, sviti, spennuverkir, höfuðverkir, svimi, óróleiki, svefntruflanir.

MARKMIÐ MEÐFERÐARINNAR

Megin markmið meðferðarinnar er að þátttakendur læri og þjálfist í aðferðum til að takast á við ýmis tilfinningaleg vandamál, s.s. kvíða – og þunglyndi. Einnig er lögð áhersla á að þátttakendur fræðist um hvernig slík vanlíðan verður til.

HVAR OG HVENÆR FER MEÐFERÐIN FRAM?

Meðferðin fer fram í húsakynnum heilsugæslunnar og hefst í september 2005. Nánari upplýsingar um meðferðina og tímasetningar færðu hjá heimilislækni þínum og öðru starfsfólki heilsugæslustöðvarinnar.

MEÐFERÐARADILAR

Sálfræðingar á geðsviði Landspítala-háskólasjúkrahúss sjá um meðferðina og eru þeir bundnir samskonar trúnaði við þátttakendur og starfsfólk heilsugæslunnar. Á geðsviði LSH hefur þessi meðferð verið í þróun undanfarin ár og rannsókn bendir til þess að hún skili þátttakendum góðum árangri.

HVAÐ TEKUR VIÐ AÐ LOKINNI MEÐFERÐ?

Að meðferð lokinni fær hver þátttakandi einstaklingsviðtal við sálfræðing þar sem árangur hans er metinn Heilsugæslulæknir þinn mun í framhaldi af því fá í hendur upplýsingar um meðferð þína og getur því ráðlagt þér um framhaldsmeðferð ef þörf er á.

EFTIRFYLGÐ

Þátttakendum verður boðið að koma í tvo eftirfylgdartíma, þann fyrri eftir tvo mánuði og þann síðari eftir sex mánuði, til þess meta stöðuna og rifja upp það helsta sem fjallað var um í meðferðinni. Þátttakendur eru hvattir til að nýta sér þennan möguleika, bæði til þess að fá meiri aðstoð ef ekki hefur gengið nógu vel og einnig til þess styrkja árangur sinn þannig að hann vari lengur.

(Kynning LSH)