

Introkurs Rask psykisk helsehjelp Nordstrand

Kurset går over fire ganger, to timer per gang.

Dag 1: introduksjon og søvn

- Rammer for kurset
- Fokus på at det vi ikke deler personopplysninger om andre deltakere, trygt rom
- Informasjon om arbeidshefte
- Søvn
- Psykoedukasjon om normal søvn, søvnbehov og søvnstadier
- Tre faktorer som påvirker søvn: søvntrykk, døgnrytme og vaner
- Søvnforstyrrelser med fokus på insomni
- Behandling: kognitiv atferdsterapi for insomni (CBT-I)
- Hjemmeoppgave

Dag 2: angst og bekymring

- Gjennomgang av hjemmeoppgave
- Normal frykt
- Hva skjer i kroppen? Frykt/angst og nervesystemet
- Når blir angst et problem?
- Ulike typer angstlidelser
- Tre faktorer som opprettholder angst: unngåelse, årvåkenhet (oppmerksomhet rettet mot fare) og trygghetsstrategier
- Om angstbehandling med vekt på eksponeringsterapi
- Hva er bekymring?
- Holdninger til bekymring
- Gamle versus nye strategier (bussmetaforen, bekymringskommoden og kontortid for bekymring)
- Hjemmeoppgave

Dag 3: nedstemthet og depresjon

- Gjennomgang av hjemmeoppgave
- The Black Dog
- Hva er depresjon?
- Den kognitive diamant
- Opprettholdende faktorer
- Energisylinderen
- Fysisk aktivitet og aktivitet generelt
- ABCD-skjema og alternative tanker
- Nye holdninger til grubling (bussmetaforen og kontortid for grubling)
- Hjemmeoppgave

Dag 4: stress

- Gjennomgang av hjemmeoppgave
- Hva er stress?
- Stress og kroppen
- Stress som drivkraft
- Langvarig stress
- Energisylinderen
- Grensesetting og selvhevdelse
- Hjemmeoppgave
- Evaluering