



**HELSE NORD-TRØNDELAG**

## **Kurs i depresjonsmestring**



**Klinikk for psykisk helsevern og rus  
DPS Stjørdal**

# Kurs i depresjonsmestring

*Et kognitivt basert kurs for voksne som er nedstemt, deprimerert eller har erfaring med depresjonssymptomer.*

## Om kurset

Kurset er basert på kognitiv atferdsteori, som er en godt dokumentert metode for å behandle depresjon. Dette kurset er effektivt ved mild eller moderat depresjon, og kan gis alene, som del av flere tiltak eller i tillegg til medikamentell behandling.

## Kursets formål

- Forkorte varighet av depresjon
- Redusere intensitet av symptomer på depresjon
- Gjenvinne funksjon
- Forebygge nye episoder med depresjon

## Kursets innhold

Ved depresjon endres måten du tenker på, slik at tankene

bidrar til å vedlikeholde og forsterke nedstemtheten. Endringen i tanker skaper negativ tanke- og følelsessirkel, som igjen fører til mindre energi, mer slitenhet og mindre aktivitet. Kognitiv atferdsterapi retter seg mot å endre negative tanke- og atferdsmønstre som bidrar til nedstemtheten.

På kurset lærer du å se sammenhengen mellom tanker og følelser, gjenkjenne, vurdere og endre tanker og handlinger som bidrar til nedstemthet.

Noen vanlige tegn på depresjon er

- nedstemthet
- fravær av glede
- tap av energi

- mindre kontakt med andre
- tanker om skyld og verdiløshet
- søvnproblemer
- grubling
- konsentrasjonsvansker

## Praktiske opplysninger

### Tid, sted og varighet

Kurset består av 10 samlinger med varighet på 2 timer inkludert pauser. Hvert kurs består av 8-12 deltakere. Kursboken «Å mestre depresjon» benyttes aktivt i hele kursperioden.

Behandlingskurset gjennomføres på aktivitetsrommet i andreetasjen ved DPS Stjørdal og ledes av trente og godkjente kursledere.

Kurset arrangeres tirsdager klokken 12:00-14:00.

### Kursavgift

Kursavgift på kroner 395 betales første kveld og dekker også kursmateriell. Egenandel betales i tillegg.

### Henvisning

Dersom du ønsker å delta på gruppetilbudet, må din behandler eller fastlege sende en henvisning til DPS Stjørdal ved Klinikk for psykisk helsevern og rus, Sykehuset Levanger. Du vil da bli innkalt til en vurderingssamtale hvor du får mer informasjon om kurset.

### Mer informasjon

For mer informasjon om kurs i depresjonsmestring, se [www.fagakademiet.no](http://www.fagakademiet.no) og [www.psykiskhelse.no](http://www.psykiskhelse.no)

For mer informasjon om behandling av depresjon, se våre nettsider <https://hnt.no/behandlinger/depresjon-hos-voksne>



# HELSE NORD-TRØNDELAG

## Klinikk for psykisk helsevern og rus DPS Stjørdal

### Besøksadresse

Remyrvegen 37, 7506 Stjørdal

### Telefon

Ekspedisjon: 74 84 90 66

### Kontaktpersoner

Siv Anette Andersen

[SivAnette.Andersen@hnt.no](mailto:SivAnette.Andersen@hnt.no)

Mona Kristin Vollan

[Mona.Kristin.Vollan@hnt.no](mailto:Mona.Kristin.Vollan@hnt.no)

Ring oss gjerne om du lurer på noe.  
Vi tar ikke imot pasientinformasjon på epost.

