



DEPRESSION

INDIVIDUELT • GRUPPER • MED OG UDEN HENVISNING

- Få effektive teknikker til at komme gennem depression

Depression rammer årligt op mod 150.000 danskere*. Øget og vedvarende træthed er ofte en del af symptombilledet. Dertil kommer tiltagende tristhed, tab af lyst og interesse i forhold til det, der tidligere vakte glæde samt dårlig nattesøvn og ændret appetit. Tankerne præges ofte af skyldfølelse, håbløshed og pessimisme og de negative tanker er altdominerende.

I det tilfælde, hvor vi opsluges af eller kæmper med vores tanker og følelser, kommer tankerne og følelserne til at være styrende for, hvad vi gør i og med vores liv. Det kan føre til en meget smertefuld og grundlæggende utilfredsstillende tilstand, hvor det kan være relevant at få hjælp af en psykolog.

Hos Psykolog Centrum tilbyder vi både individuelle samtaler og gruppesamtaler med fokus på depression. Vores gruppetilbud indebærer små grupper på 4-5 personer, og du behøver ikke en henvisning fra din læge, men betaler samme lave pris som ved brug af henvisning til individuel terapi.

Vores udgangspunkt er evidensbaserede metoder som mindfulness og Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Med mindfulness kan man lære at styre sin opmærksomhed, så man er mere til stede lige nu og her, og ikke bliver opslugt af sine tanker. I ACT arbejder vi med de tanker, følelser og handlinger, der er med til at skabe og fastholde de onde cirkler, og vi sætter fokus på, at få dine daglige gøremål til at handle om det, der virkelig betyder noget for dig.

Henvendelse

Hvis ovenstående har vakt din interesse, er du velkommen til at kontakte os. Vores sekretær Bente træffes dagligt, på tlf. 63 11 14 40, mellem kl. 8.00 og kl. 13.00, eller du kan sende os en mail på: post@psykolog-centrum.dk.

*) Kilde: Depressionsforeningen