

LP - MESTRING AV DEPRESJON ^[1]

[Aaron V](#) ^[2], Developer, Explorablelest 2.9K ganger

MESTRING AV DEPRESJON

- *Teknikker og aktiviteter for å mestre og komme ut av depresjon og depressive plager*
- *6 deler, styr eget tempo*
- *For mobil, nettbrett eller data*
- *Psykologutviklet, trygt og 100 % anonymt*

Dette nettbaserte mestringsverktøyet rettet mot depresjon inneholder øvelser, oppgaver og informasjon fra behandling som psykologer bruker i behandling av depresjon. Verktøyet er basert på den anerkjente metoden kognitiv terapi.

[Tilgang for helsetjenester](#) ^[3]

KJØP SOM PRIVATPERSON ^[4]

***Kr.280,-**

- Inneholder:
- Mestring av depresjon

KJØP 4 VERKTØY ^[5]

***Kr.480,-**

- Inneholder:
- Mestring av angst
- Mestring av depresjon
- Mestring av bekymringer
- Mestre eksponering

KJØP ALLE 8 VERKTØYENE ^[6]

***Kr.680,-**

- Inneholder:

- Mestring av angst
- Mestring av depresjon
- Mestring av bekymringer
- Mestre eksponering
- Mestring av søvnevansker
- Stress og belastninger
- Få bedre selvfølelse
- Mestre perfeksjonisme

*Betaling via Stripe

Stripe er en tredjeparts betalingsløsning som gjør det mulig å motta betaling med kredittkort og debetkort i nettbutikker. Løsningen er rask og sikker, og betalingen blir behandlet nesten umiddelbart.

- Hvem passer det for?

Depresjon er en psykisk lidelse preget av gjennomgripende og lavt stemningsleie. Hvis du har en depresjon vil du kanskje føle deg nedtrykt og tungsindig, tom for energi, og/eller sur og irritabel. Det er også vanlig å ha lav selvfølelse, og tapt interesse for aktiviteter som vanligvis gir glede. Noen får også konsentrasjonsproblemer og husker dårligere. En av fire opplever depresjon i løpet av livet. Ulike faktorer kan være underliggende og utløsende for depresjoner, samtidig som tanker og handlinger som oppstår i en depressiv tilstand også kan være med å opprettholde den. I kognitiv terapi jobber vi mye med å bryte slike opprettholdende faktorer.

- Hva inneholder programmet?

1.0

Hva er depresjon?

- 1.1 Introduksjon til kognitiv terapi
- 1.2 Den sorte hunden
- 1.3 Fysisk aktivitet

Oppsummering

- Innledning om depresjon, kognitiv terapi og fysisk aktivitet.

2.0 Grunnleggende teknikker i kognitiv terapi

- 2.1 Depressiv Tenkning
- 2.2 ABCD-skjema
- 2.3 Øvelse i tankesortering

Oppsummering

- Kartlegging av tanker, følelser og handling. Hvordan kan vi endre etablerte mønster?

3.0 Tankefeller

- Ekstra: Øvelse i tankefeller
- 3.1 Hvordan utfordre tankefeller?
- 3.2 Onde sirkler

Oppsummering

- Kartlegging av tankefeller, og teknikker for å utfordre etablerte tankemønstre.

4.0 Grubling og bekymring

- 4.1 Teknikk: Kontortid for grubling
- 4.2 Hvordan utfordre grubling?

Oppsummering

- Kartlegging av grubling, og teknikker for å utfordre etablerte vaner.

5.0 Grunnsteiner for å redusere depresjon

- 5.1 Positive aktiviteter
- 5.2 Kosthold
- 5.3 Mindfulness
- 5.4 Søvn

Oppsummering

- Aktiviteter og øvelser, kosthold, mindfulness og søvnvaner.

6.0 Tilbakeskritt eller tilbakefall?

- 6.1 Din beredskapsplan
- 6.2 Hvordan forebygge tilbakefall?

Oppsummering

- Hvordan kan jeg kjenne igjen faresignaler, og hva kan jeg gjøre?

Ekstra-stoff:

- **Sjekk-inn:** Registrer hvordan du har det
- **Graf:** Følg med på hvordan du har det over tid
- **Målinger:** Sammenlign hvor mye depresjon du har før og etter nettkurset
- **Oversikt:** Skjemaer og verktøy for å mestre depresjon
- **Test deg selv:** Er du i en sårbar fase?
- Visste du at...? (Tips for mestring av depresjon)

- *Jeg kjenner meg så ekstremt igjen i eksempler, det er tillitsvekkende og betryggende og gir et slags håp.*
- *Kurset har mye humor, det gjør at man slapper mer av, blir ikke så farlig*
- *Det var så GODT å sitte og lese! Jeg følte meg ikke så rar lenger, nettkurset normaliserte.*
- *Jeg likte godt Quiz-delen som ble uhøytidelig, morsom og opplysende. Jeg fikk repetert stoffet*
- *Oversiktlig og lærerikt. Litt humor er positivt. Kjekt med quiz på slutten.*
-

Enkelt og greit å gjennomføre. Gode eksempel som viser utfordringene godt.

- *Konstruktiv læring. Gjenkjennelige situasjoner. Takk!*

Kilde URL: <https://app.assistertselvhjelp.no/depresjon-mestringsverktøy>

Lenker

[1] <https://app.assistertselvhjelp.no/depresjon-mestringsverktøy>

[2] <https://app.assistertselvhjelp.no/en/users/avergara-admin>

[3] <https://assistertselvhjelp.no/tilgang-for-helsetjenester/>

[4] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/d5d2cbef73c913fb0b4a6a4fcbf9ec72/41>

[5] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/f87b501d75287d6403f5bcdde5b1f135/58>

[6] <https://app.assistertselvhjelp.no/checkout/8249a72f8c45f34d4e69dde58aa166d9/55>