

# Kurs i Mestring av depresjon. (KID) Namsos og Namdalseid Frisklivssentral

Ved depresjon endres måten den enkelte tenker på, slik at tankene bidrar til å vedlikeholde og forsterke nedstemtheten. Kognitiv atferdsterapi retter seg mot å endre negative tanker – og adferdsmønstre som bidrar til nedstemtheten. På kurset lærer deltakerne å se sammenhengen mellom tanker og følelser, videre å gjenkjenne, vurdere og endre tanker og handlinger som bidrar til egen nedstemthet.

**Kurs dato/Tid;**

**Onsdager:**

**07. Oktober (uke 41) 18-20.30 t.o.m uke 48.**

**Det blir da ett opphold til:**

**07. Januar 18-20.30**

**14. Januar 18- 20.30**

**Påmeldingsfrist; 28.09.15**

**Kursholder: Kirsti Å. Sæther tlf 90 76 07 48**

**Line Sylstad tlf 94 86 84 23**

**Sted: Namsos Seniorhus**

**Pris: Kr.500 ; -Kursavgiften dekker kursmateriell I sin helhet.**

**Er dette noe for deg, så få legen din til å henvise eller ta direkte kontakt for en uformell samtale/påmelding på tlf.**

