

CBT サプリ

※ 当院に通院中の方が対象となります。

Cognitive Behavioral Therapy

の理論や技法を用いるアプローチ

日時

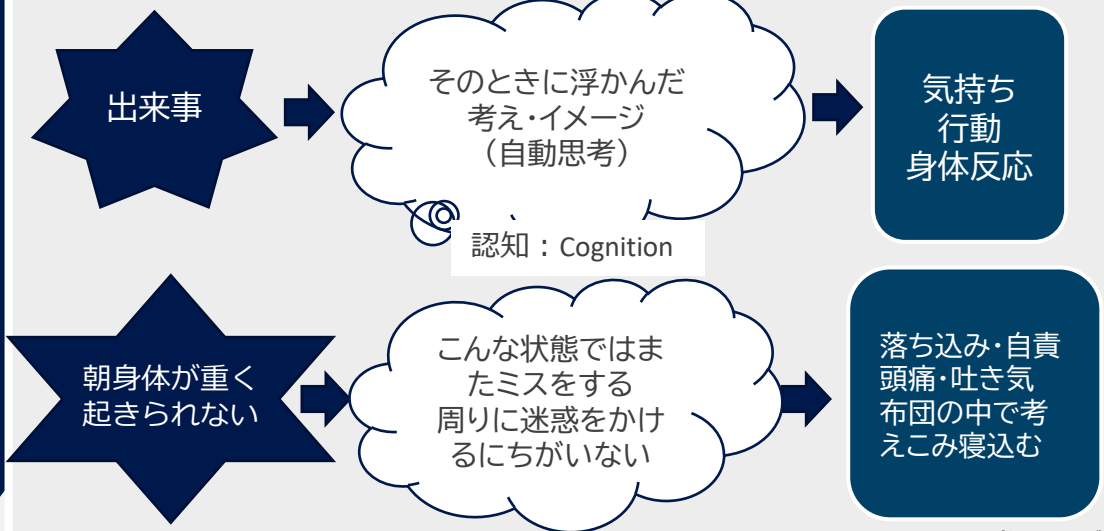
最新のプログラムをご確認ください

参加

- どなたでも参加できます
- 1クール4回
- どの回からでも参加できます
- 繰り返し参加OK
- グループ形式です

本来持っている
こころの力を
取り戻す

私たちの気持ちや行動は
そのときに頭に浮かんだ考えによって影響されます



こころのスキルアップトレーニングより

- ◆ つらいときには、認知と気分、行動の悪循環が起きています
- ◆ 悪循環から抜け出すヒントを一緒に見つけましょう

1	モニタリング	繰り返すうつの、感情体験を切り取り、抜け出す
2	内部感覚暴露	心身の反応に対処し、身体感覚に向き合う
3	行動活性化	行動することでこころを元気にする
4	問題解決技法	問題をスマートに解決する

強さよりも しなやかさを 手に入れる

※ 興味のある方は、主治医またはショートケアスタッフまでご相談ください