

疾病管理と集団認知行動療法

Illness Management and Cognitive Restructuring

このプログラムでは、精神症状の再発予防を検討しながら、
自分の物事の捉え方の癖に気づき、
柔軟な考え方をトレーニングすることをテーマにしています。

精神疾患・障害からのリカバリーと再発予防は人それぞれ異なります。

また、物事の考え方や捉え方も人によって異なります。
みなさん一人ひとりが、自分の疾病を理解し、自分の考え方を理解し、
自分に合った方法での再発予防策を一緒に考えていきましょう！

内容

- ・あなたにとっての「ストレス」は何なのか
- ・いつ、どのようにストレスを「発散」させるのか
- ・あなたの考え方にはどんなクセがあるのか
- ・どんな考え方が出来たら自分が楽になるのか
- ・再発を減らしたり防いだりするためには
どんな計画を立てたら良いのか



こんな方にオススメです

- ・自分にとって何がストレスなのかわからない
- ・自分自身の状況をモニタリングするのが苦手
- ・良いストレス発散方法が少ない・知らない
- ・いつ、どうやって自分の状態に気づき、
対処したら良いのかわからない
- ・ネガティブなことばかり考えてしまい、
動けなくなる、嫌な思考にのまれてしまう

