

DPP(うつ再発予防プログラム)のご案内

青木病院では認知行動療法グループを行っています。
 認知行動療法とは心をつらくするような考え方、
 ものの見方(認知)を変える心理療法です。
 科学的な根拠に基づいてプログラミングされた方法で
 信頼性の高い心理療法です。



- 目的 ▶ うつや不安の改善および悪化・再発の予防
- 方法 ▶ スライドやワークシートで学び、
メンバー同士の話し合いを大切にしています。
- スタッフ ▶ 精神科医・臨床心理士
- 日程 ▶ 全10回(土曜日 14:00~15:30) →
- 定員 ▶ 8名(先着順)
- 申込方法 ▶ ご希望の方は主治医にご相談ください。

DPP(うつ病再発予防プログラム)

第17クール 2017年5月27日(土)スタート
 全10回 毎週(土) 14:00~15:30

	日付	内容
1	5/27 (土)	"DPP"とは? "うづ"とは?
2	6/3 (土)	自分の気分に気付こう!
3	6/10 (土)	自分の自動思考を減らそう!
4	6/17 (土)	そう考える根拠はどこに?
5	6/24 (土)	適応的思考とは?
6	7/1 (土)	適応的思考を見つけよう!
7	7/8 (土)	行動を変えてみよう!
8	7/15 (土)	考え方のクセを見直そう!(1)
9	7/22 (土)	考え方のクセを見直そう!(2)
10	7/29 (土)	これからへ向けて