



うつ病・抑うつの方を対象とした リカバリープログラム のお知らせ

神経精神科ではうつ病の患者様や抑うつ症状をお持ちの患者様を対象とした集団プログラムを行っています。ご関心のある方は、主治医または外来受付までご相談ください。

期間:

約4か月間 毎週火曜10:00-12:00 全14回
(4月、8月、12月開始予定)

対象:

うつ病、抑うつ状態から回復段階にあり、これから復職、就職、復学、新たな活動への参加に向けて準備したいと考えておられる方

プログラム内容:

作業療法(運動、創作活動、活動の企画運営など)
心理療法(行動活性化などの認知行動療法、SSTなど)
個別相談(今後の生活に関する個別の相談)

参加スタッフ:

公認心理師、作業療法士、精神保健福祉士、医師

※参加には主治医の許可が必要です。

※医療費がかかります。詳細はお問い合わせください。

リカバリープログラムの目的

抑うつ状態の治療のため仕事や学業などの社会活動からしばらく離れておられた方が、病状がよくなってきたからといってすぐに元の生活に戻ると、病気が再発することがしばしばあります。

スムーズな回復のためには、身体のけがをした人がリハビリを経て元の状態に戻るのと同じように、徐々に負荷を高めていくことが必要です。その過程で、生活リズムを整える、体力をつける、ストレス対処の力を身に着ける、コミュニケーション能力を高める、などが大切です。これらを、自分一人で実践するのは意外と大変なことです。リカバリープログラムでは、他の参加者の方々・他職種スタッフとともに、一人一人の患者様のこれからの人生を見据えた回復を目指していきます。