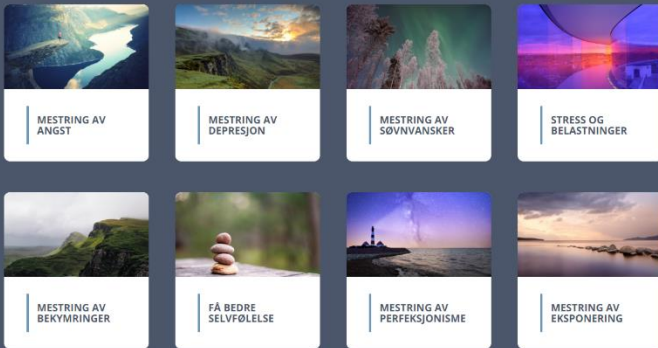


Rask psykisk helsehjelp i Giske



NETTBASERTE MESTRINGSVERKTØY

... basert på metoden veiledet selvhjelp.



Rask psykisk helsehjelp er eit gratis behandlingstilbod til deg som opplev triste tankar, motlaushet, belastningar, søvnproblem, angst eller depresjon av mild til moderat grad.

Hos oss lærer du verktøy og teknikkar for å mestre vanskane dine. Vi er eit korttidstilbod som har som mål om å tilby rask hjelp slik at problema ikkje vidareutviklar seg.

Vårt behandlingstilbod

Behandlingstilbodet er hovudsakleg basert på kognitiv terapi. Kjernen i kognitiv terapi handlar om å endre forholdet mellom tankar, følelsar og det du gjer for å få det betre. I all hovudsak består tilbodet av rettleia sjølvhjelp.

Det er viktig at ein er motivert for å kunne nytte tilbodet. Kognitiv terapi krev at du sjølv deltar aktivt, mellom anna med heimeoppgåver og øvingar.

For meir informasjon, kan du sjå på www.kognitiv.no

Tilbodet omfattar **ikkje** akutte kriser, komplekse tilstander eller alvorlige psykiske lidingar. Om du har behov for langvarig terapi, er ikkje dette riktig tilbod for deg.

Kva er rettleia sjølvhjelp?

Vi tilbyr rettleia internettbehandling. Denne typen behandling har for milde og moderate lidelser vist seg å ha like god effekt som ein-til-ein samtalar.

«Assistert selvhjelp» har utvikla eit internettverktøy for personar med psykiske plager. Det bidreg til at helsetjenestene kan hjelpe fleire, tidligare, noko som også vil vere nyttig for deg. Verktøya inneheld engasjerande faginnhold, øvelsar og oppgåver. Alt du treng for å kome i gang er internett og litt eigeninnsats! Programmet tek i bruk evidensbaserte, faglege og nyttige metodar som vi veit kan hjelpe deg til å få det betre i kvardagen.

Etter ein kartleggingsamtale, vil du få utdelt ein kode med tilgong til det programmet som vil vere riktig for deg. Etter det vil du ha muligheit til å ha skriftleg og/eller kontakt per tlf med ein behandlar i tjenesten underveis i prosessen.

Vil du vite meir om dette kan vere noko for deg, kan du gå inn på assistertselvhjelp.no.

Ønsker du oppfølging frå Psykisk helse og rustenesta.

Du kan be legen tilvise deg, eller ta kontakt med oss på telefon 900 59 100