

認知行動療法とは・・・

うつや不安などの辛い症状が、どんどんひどくなる悪循環に陥っているとき、モノの考え方や捉え方（認知）が原因になっていることがあります。自分の中で問題となっている認知に気付き、その認知の歪みと行動を改善して適応的な習慣を身に付けていく治療法です。

【新検見川メンタルクリニックが行っている認知行動療法グループとは】

当院では疾病別にグループを作り、スタッフ4名（医師・心理士・看護師・精神保健福祉士）で実施しています。1クール12回構成（今後変動あり）で1クール通して参加できる方が対象となります。そのため途中からの参加はご遠慮いただいております。

参加を希望される方はまず主治医にご相談ください。

他院受診中の方の参加も可能です。

（参加の可否を判断するため一度当院医師の診察を受けていただきます。）

（開催日） 基本は毎月2回 木曜日 （変則的です）

（時間） 16時～17時半

（定員） 約7名

（場所） 当院 処置室

（現在実施中のグループ）

H27.5月～10月

【パニック障害の認知行動療法】②

（これまで実施したグループ）

H25.6月～10月

【うつ病の認知行動療法】①

H25.10月～H26.3月

【うつ病の認知行動療法】②

H26.3月～8月

【うつ病の認知行動療法】③

H26.10月～H27.3月

【パニック障害の認知行動療法】①

