

# Hugræn atferlismeðferð I

## E-705-HUA1



**Ár:** 1. ár

**Önn:** Haustönn.

**Tegund námskeiðs:** Skylda.

**Undanfarar:** Engir.

**Kennari:** Brynjar Halldórsson.

**Lýsing:** Í þessu námskeiði verður farið yfir kenningarlegan bakgrunn hugrænnar atferlismeðferðar (HAM) og lögð áhersla á að að nemendur öðlist góðan skilning á því hvernig hugræna líkanið er notað til að útskýra og meðhöndla tilfinningalegan vanda. Aðrir þættir kennslunnar snúa að kynningu á mismunandi HAM meðferðarlíkönum; notkun case formulation; skipulagi meðferðar; notkun meðferðarinngripa, t.d. atferlistilrauna og fleira. Eitt meginmarkmið með kennslunni er að nemendur öðlist bæði skilning og færni í beitingu meðferðarinngripa og verður því lögð áhersla á að nemendur taki virkan þátt í kennslunni, t.d. með notkun hlutverkjaleikja þar sem tilteknir þættir HAM verða þjálfaðir. Auk þess verður sérstök áhersla lögð á að kynna fyrir nemendum dæmigerða HAM meðferð við þunglyndi og algengum kvíðaröskunum.

**Lærdómsviðmið:** Að námskeiði loknu á hver nemandi að:

- Sýnt fram á þekkingu á kenningum hugrænnar atferlismeðferðar
- Lýst helstu einkennum og þáttum hugrænnar atferlismeðferðar við meðferð á algengum tilfinningavanda
- Skipulagt meðferðartíma
- Skipulagt einstaklingsmiðaðar atferlistilraunir sem taka á tilgreindum vanda sjúklings
- Útskýrt hvaða þætti beri að varast í meðferð tilfinningaraskana
- Metið og notast við spurningalista í meðferð

**Námsmat:** Námsmat fer fram með eftirfarandi hætti:

1. Stutt krossapróf verða í upphafi kennslutíma.
2. Próf þar sem nemendur horfa á myndbandsupptöku af samskiptum sálfræðings og sjúklings og beðnir um að svara spurningum á blaði.
3. Verklegt próf í lok annar.

**Tungumál:** Íslenska.

**ECTS:** 3