

Hugræn atferlismeðferð/ HAM

Markmið:

Að nemendur kynnist grunnaðferðum HAM og geti nýtt sér þær til að takast á við einkenni þunglyndis og kvíða.

Námsmat:

Gert er ráð fyrir virkri þátttöku allra nemenda í tímum

40% Mæting og þátttaka

60% Vinnubók

Kennslugögn:

Fræðsluefni frá kennara um ýmsar geðraskanir s.s.lyndisraskanir, kvíðaraskanir, og geðrofssjúkdóma auk efnis um svefn, streitu, reiði og fleira.