



PROGRAMA SUPERA A TÚA DEPRESIÓN

Enlace Programa 

O programa “Supera tu depresión” é froito dunha colaboración entre o Servizo galego de saúde, o centro de excelencia internacional en investigación sobre cronicidade Kronikgun, o Servicio Aragonés de salud e o Badalona Serveis Assistencials SA-BSA.

A través de diferentes contidos ofrécese á persoa unha intervención orientada a fomentar cambios nos seus hábitos de vida e estilos de pensamento que faciliten a recuperación nun proceso depresivo leve ou moderado.

A través dos contidos do curso daranse pautas e ferramentas para traballar o estado de ánimo, modificar pensamentos negativos e dotar de estratexias coas que mellorar as habilidades sociais.

O programa consta de 7 módulos, cada un dos cales conta con material en diferentes formatos: vídeos informativos, material psicoeducativo e tarefas para levar a cabo e poder medir os progresos. Recoméndase dedicarlle unha media hora cada día, de modo que cada semana pódase ir traballando sobre un dos 7 módulos.

Este programa non substitúe a intervención terapéutica a levar a cabo polos profesionais da saúde.