



Traitements des troubles de l'humeur fondés sur des données probantes

Conférencières :

D^{res} Connie Dalton et Mandisa Peterson, psychologues cliniciennes, Ottawa Institute of Cognitive Behavioural Therapy, et Barbara Nesrallah, OCD Ottawa Family Support

Aperçu

Cet atelier débutera par une discussion sur la nature de la dépression et du trouble bipolaire. Nous examinerons la définition des troubles de l'humeur et parlerons des différences entre ces troubles et d'autres problèmes de santé mentale. Nous présenterons le modèle de thérapie cognitivo-comportementale pour traiter la dépression et les troubles bipolaires. De plus, nous examinerons des traitements cognitivo-comportementaux spécifiques, y compris les méthodes cognitives (p. ex. : évaluation des pensées négatives, mise à l'essai de nouvelles façons de penser), les interventions comportementales (p. ex. : activation et désactivation comportementales, amélioration du sommeil, résolution de problèmes et élaboration de plans d'action), ainsi que le rôle des médicaments (dans le contexte du traitement psychologique). Pour la famille et les amis des personnes atteintes d'un trouble de l'humeur, nous discuterons de l'importance d'atténuer les sentiments de stigmatisation, de mettre en place des stratégies d'encadrement et de pratiquer les autosoins. Nous fournirons également une liste détaillée de lectures pertinentes, de sites Web fondés sur des données probantes et de ressources communautaires et en milieu hospitalier.

Date et heure

Jeudi 26 avril 2018 — 18h30 à 21h30

Lieu

Le Royal, auditorium des Associés en psychiatrie
1145, avenue Carling, Ottawa

Objectifs d'apprentissage

1. Définir et comprendre le diagnostic et la prévalence des troubles de l'humeur.
2. Comprendre les troubles de l'humeur à l'aide d'un modèle de thérapie cognitivo-comportementale.
3. Aperçu des stratégies de traitement fondées sur des données probantes.
4. Élaborer des stratégies d'autosoins (pour ceux qui aident et accompagnent les personnes atteintes d'un trouble de l'humeur).

Coût

Coût : 35 \$ (comprend les rafraîchissements et les ressources d'information)

Inscription

Pour vous inscrire, visitez le site :
www.regonline.com/cbtmood2018

Public cible

Toute personne souhaitant en savoir plus sur les troubles de l'humeur! Les personnes atteintes d'un trouble de l'humeur, leur famille, leurs amis, leur réseau de soutien. Les personnes qui se demandent si elle sont peut-être atteintes d'un trouble de l'humeur, ainsi que celles qui pensent qu'un de leurs proches pourrait avoir un trouble de l'humeur.

Pour obtenir plus de détails, veuillez contacter Amy Quinn :
amy.quinn@theroyal.ca ou
613.722.6521, poste 6570.

Ou visitez : www.theroyal.ca/mental-health-centre/education-and-conferences/