

ما هو العلاج المعرفي السلوكي؟

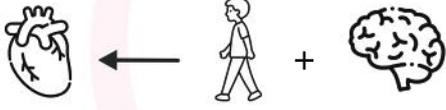
What Is Cognitive Behavioral Therapy (CBT)?
مع وفاء غيبة

التاريخ:

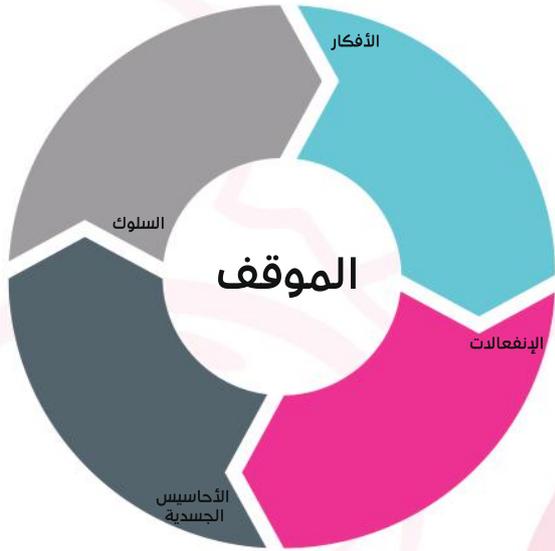


الفكرة الرئيسية حول العلاج المعرفي السلوكي هي:

إن ما تفكر فيه وتفعله يؤثر على الطريق التي تشعر بها



العلاج المعرفي السلوكي هو تركيز على الحاضر. وذلك يعني أنه يدور حول الأفكار والمشاعر هنا والآن وسوف يحاول المعالج المعرفي السلوكي فهم الموقف بالنظر إلى أجزاء متفرقة:



في بعض الأحيان، ومن خلال عدم وجود أخطاء من جانبهم، يعلق الناس في حلقة مفرغة؛ والأشياء التي يفعلونها لحل مشكلة ما تساعد من غير قصد على استمرارها



إن العلاج المعرفي السلوكي يدور حول اكتشاف الأمور التي تبقينا عالقين، ويساعد على تغيير أفكارنا وأفعالنا لتحسين الطريقة التي نشعر بها، وهو عالِم تعاوني يحتاج إلى مشاركتك الفعالة لكي تكون مساعد وهناك العديد من الأدلة التي أظهرت فعاليته في العلاج.