

Terapia poznawczo-behawioralna

Istnieje wiele metod leczenia problemów natury psychiczno – emocjonalnej. Jedną z nich jest terapia poznawczo – emocjonalna. Opiera się na idei, że myśli, emocje i zachowanie wpływają wzajemnie na siebie tworząc wzorce zachowań. Terapia stosowana jest w zaburzeniach lękowych, depresji, bezsenności, jak również w Zespole Aspergera, autyzmie i schizofrenii. Terapia ta jest niezwykle skuteczna w zmianie sposobu myślenia o uczuciach takich jak lęk, smutek i złość, oraz modyfikacji tych zachowań i sposobu reagowania na nie. Terapeuta poprzez dobór odpowiednich technik pomaga stawić czoła negatywnym emocjom w sposób stopniowy i możliwy do opanowania. Pomaga uwierzyć we własną zdolność radzenia sobie z nimi, zmienić konkretne zachowania i nawyki.

Dodana: 28 październik 2021 14:30 Zmodyfikowana: 5 listopad 2021 09:37

DZIENNY OŚRODEK ADAPTACYJNY

**DZIENNY DOM POMOCY-
CIR
BEZPIECZEŃSTWO**

KLUB SAMOPOMOCY DOKUMENTY