



Czym jest psychoterapia poznawczo-behawioralna?

Psychoterapia poznawczo-behawioralna, zwana też terapią kognitywno-behawioralną (CBT – *cognitive-behavioral therapy*), należy do jednych z najbardziej sprawdzonych terapii krótkoterminowych. Jej początki sięgają lat 60. XX wieku i chociaż powstała z myślą o leczeniu depresji, szybko okazała się skuteczna w pracy nad innymi zaburzeniami, np. lękowymi, odżywiania, osobowości, psychotycznymi, a także w leczeniu uzależnień. Sprawdza się również przy stosowaniu środków farmakologicznych. Przyjrzyjmy się, na czym polega CBT i czym różni się od innych psychoterapii.

Najważniejsze założenia psychoterapii poznawczo-behawioralnej

Metoda opiera się na bardzo prostym założeniu: zmieniając dezadaptacyjny sposób myślenia (czyli błędny, ponieważ przysparzający nam cierpienia), można doprowadzić do zmiany nie tylko nastroju, ale i całego schematu postępowania.

Z punktu widzenia CBT rodzaje naszych reakcji są nabyte, wyuczone w toku rozwoju, a zatem możliwe do naprawienia – lub nawet oduczenia.

W czasie terapii zastępujemy zatem dotychczasowe sposoby działania w życiu, te, które nas zawodziły, na bardziej nam „sprzyjające”. Celem jest odzyskanie spojrzenia na siebie i świat pomocnego w codziennym funkcjonowaniu, nie zaś paraliżującego je i zniechęcającego do podejmowania aktywności.

Jak pracuje terapeuta CBT?

W „Harmonii”, poradni psychoterapii poznawczo-behawioralnej, terapeuci wykorzystują różne sprawdzone techniki CBT.

- Zapis myśli: zgodnie ze wskazówkami psychologa spisujemy swoje refleksje; technika rozwija umiejętność uważnego i świadomego analizowania własnych myśli, aby z czasem samodzielnie wychwytywać zniekształcenia i błędy.
- Dialog sokratejski: terapeuta zadaje precyzyjne pytania, które mają ułatwić nam samodzielne rozpoznanie zafałszowań obecnych w naszym myśleniu.
- Zadania domowe: pozwalają nam i terapeutcie w sposób doświadczalny zweryfikować nasze głębokie przekonania. Przy okazji służą rozwijaniu i utrwalaniu nowo nabytych na terapii umiejętności. Jeśli jesteś przekonany, że nie potrafisz inicjować rozmowy z innymi, przykładowe zadanie może polegać na zapytaniu 5 obcych osób o godzinę lub drogę.
- Ekspozycja: stosowana przy zaburzeniach lękowych; polega na bardzo świadomym i kontrolowanym spotkaniu z obiektem wywołującym strach. Ma na celu oswojenie nas z reakcją lękową i wskazanie sposobów adaptowania się w lękotwórczych sytuacjach.

W trakcie sesji z terapeutą skupiamy się głównie na aktualnych doświadczeniach, nie zaś na przeszłości.

Na podstawie wspólnych rozmów psycholog skrupulatnie analizuje:

- bodźce, czyli według nas problematyczne sytuacje z naszej codzienności;
- nasze sposoby myślenia o danym doświadczeniu;

- reakcje emocjonalne i fizyczne, które towarzyszą nam w danej sytuacji.

Dzięki tak wnikliwej analizie zachowań i stanów emocjonalnych terapeuta potrafi wyjaśnić nam wiele nieoczywistych zależności oraz wytłumaczyć irracjonalność dotychczasowych sposobów myślenia o sobie i świecie.

Jak długo trwa terapia CBT?

Spotkania zazwyczaj odbywają się raz lub dwa razy w tygodniu. Długość terapii zależy oczywiście od indywidualnych potrzeb, ale zajmuje średnio od 6 tygodni do 6 miesięcy. Dla porównania – na leczenie metodą psychodynamiczną przewiduje się ok. 4 lata.

Trudno jednak samodzielnie określić, jaki rytm spotkań i która metoda będą dla nas najlepsze.

Aby dokładniej oszacować czas i przebieg terapii, najlepiej skonsultować się bezpośrednio z psychologiem.

Dla kogo jest terapia CBT?

Obszar, w którym sprawdza się psychoterapia poznawczo-behawioralnej, jest niezwykle szeroki. Korzysta się z jej technik w przypadku:

- depresji,
- różnego rodzaju fobii (ale przede wszystkim tych społecznych),
- ataków paniki,
- nerwicy lękowej,
- nadmiernego stresu,
- przewlekłego zmęczenia,
- zaburzeń kompulsywno-obsesyjnych,
- zaburzeń odżywiania,
- zaburzeń snu,
- schizofrenii,
- stresu pourazowego.