

Terapia cognitiv - comportamentală



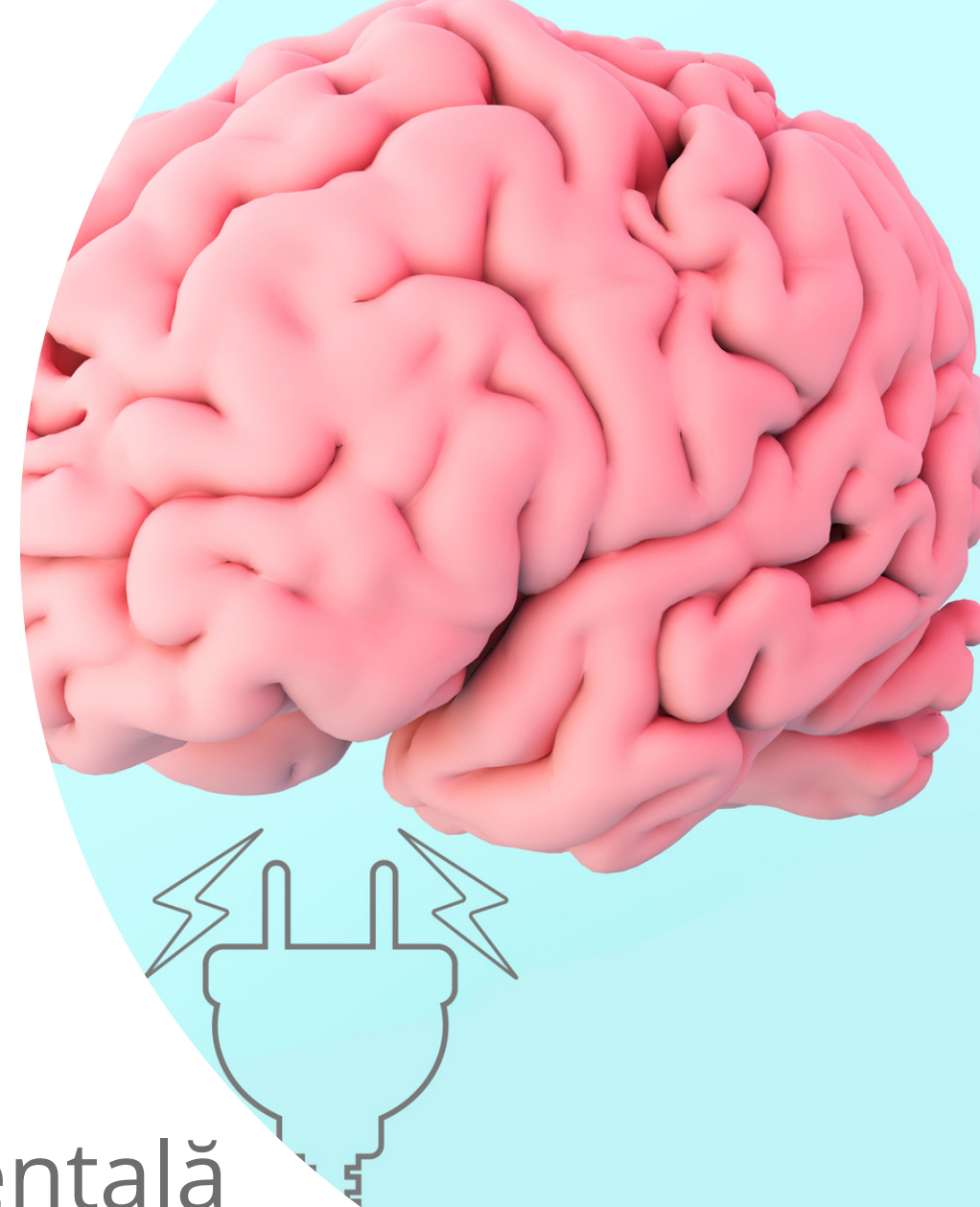
Copyright @ Crina Criț





Ce vei afla

1. Ce este terapia cognitiv - comportamentală
2. Cum arată ședințele în cabinet
3. De ce să alegi CBT



Ce este CBT?



Copyright @ Crina Criț



CBT - **Cognitive Behavioral Therapy**

CBT - ul este o formă de terapie focusată pe **prezent**. Lucrezi în terapie cu problemele curente, fără a minimaliza influența trecutului.

Ideea de bază a CBT ului este că modul în care **gândești** și te **comporți** afectează în bună măsură felul în care te **simți**.



CBT - **Cognitive Behavioral Therapy**

Atunci când treci printr-o situație, vei experimenta **gânduri, emoții, senzații corporale** și vei avea anumite **comportamente** ca răspuns la acea situație.

Ca terapeut CBT voi lucra cu tine pe toate aceste planuri, pentru ca tu să poți gestiona **adaptativ** provocările vieții.



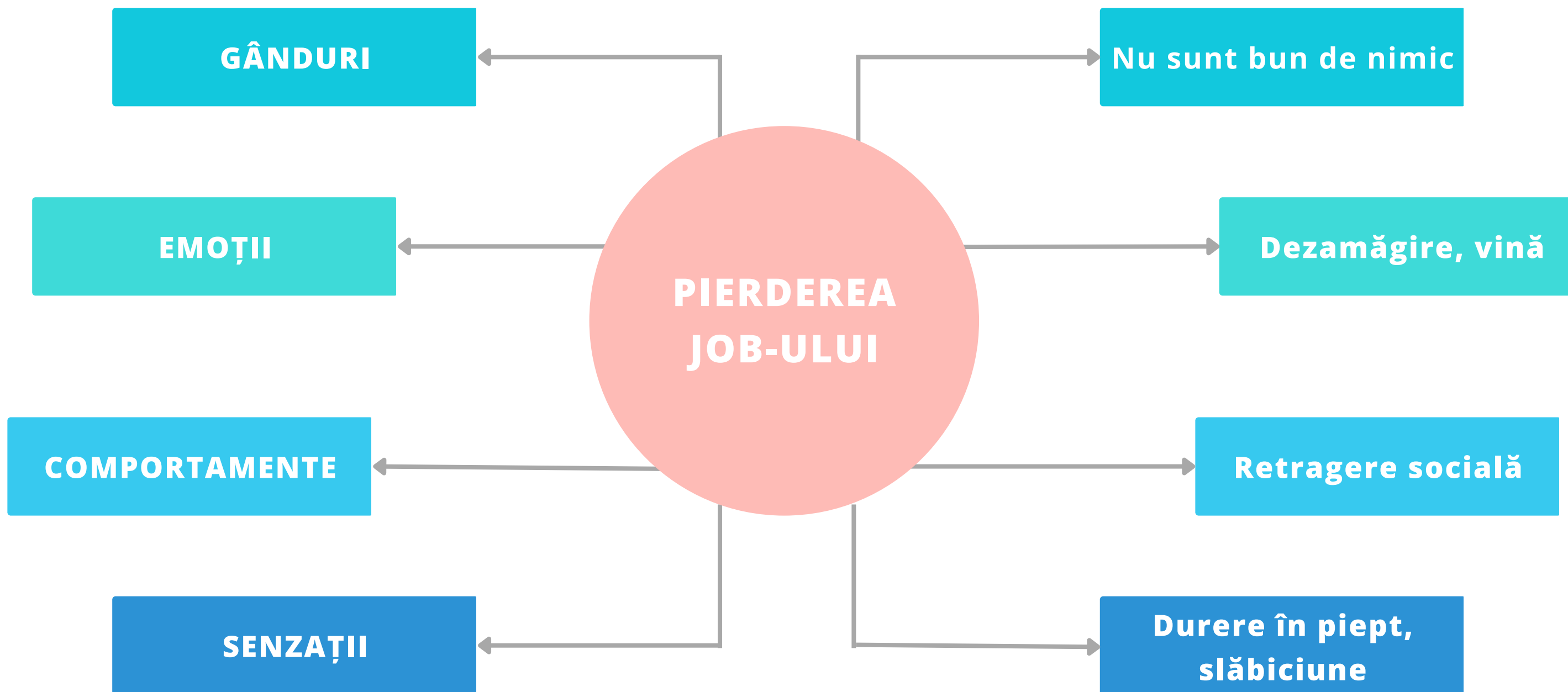
CBT - **Cognitive Behavioral Therapy**

Fiecare dintre noi are **tipare de gândire** și **comportament** mai mult sau mai puțin eficiente, dar pe care le tot repetăm, indiferent de situație.

În terapia CBT, lucrezi să **schimbi** acele tipare care nu te ajută cu unele mai adecvate problemelor pe care le ai, pentru **a te simți în final mai bine**.

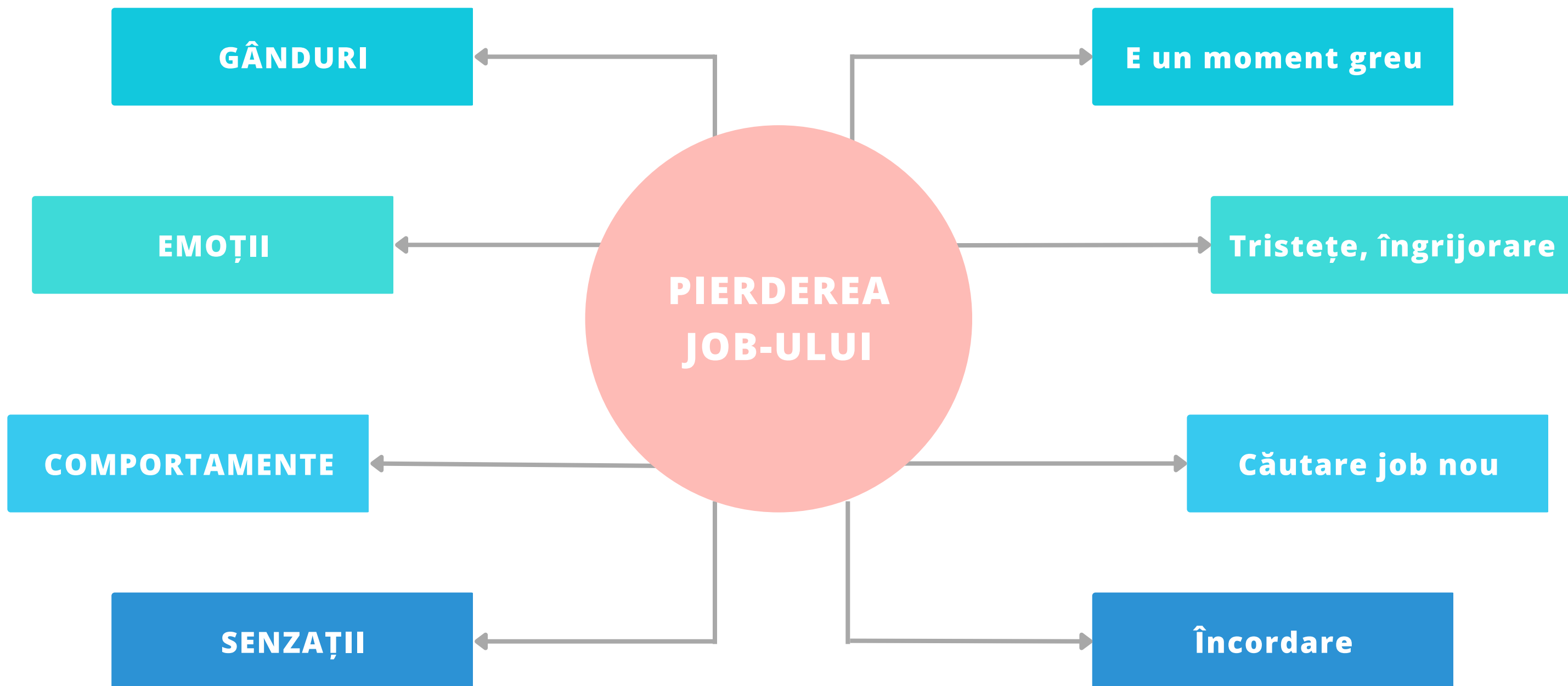
CBT - Cognitive Behavioral Therapy

Exemplu de situație de viață și cum te-ar putea afecta



CBT - Cognitive Behavioral Therapy

Exemplu de situație de viață și cum te-ar putea afecta





CBT - Cognitive Behavioral Therapy

Ce ai observat în cele 2 slide-uri anterioare?

În aceeași situație prin care trec 2 persoane, gândurile, emoțiile și comportamentele acestora pot fi foarte diferite.

Dacă retragerea socială și gândurile disfuncționale nu te vor ajuta să rezolvi o situație, căutarea unui job și aprecierea momentului ca fiind greu, dar rezolvabil, par să fie mult mai utile, nu?



CBT - Cognitive Behavioral Therapy

Asta fac ca terapeut cognitiv - comportamental pentru tine: în mod **colaborativ și empatic**, te ajut să identifici ce tipare de gândire și de comportament ai, ca să vedem cum pot fi modificate în avantajul tău.

Astfel, nu schimbi prin terapie doar **cum te simți**, ci și modul în care **reacționezi** la situații problematice, cu scopul de a avea o viață mai aproape de ce îți dorești.

Ședințele în cabinet



Copyright @ Crina Criț





Copyright @ Crina Criț

În cabinet, vei descrie **motivele** pentru care ai apelat la terapie și care sunt **obiectivele** pe care dorești să le atingi până la finalizarea procesului terapeutic.

Ca terapeut CBT te voi ghida spre identificarea tiparelor de gândire care te țin pe loc, dar și a comportamentelor disfuncționale pe care le perpetuezi.





Copyright @ Crina Criț

Voi utiliza tehnici de **restructurare cognitivă**, dar și de **reglare emoțională** și **modificare comportamentală**.

De asemenea, ne vom îndrepta atenția și spre **metode de relaxare, mindfulness, creșterea rezilienței și a auto - compasiunii**.





Copyright @ Crina Criț

Ce vei învăța în cabinet vei consolida între întâlniri prin **planul de acțiune** de la sfârșitul fiecărei ședințe, plan pe care îl vom stabili împreună.

Fiecare întâlnire se va încheia cu **feedback** pentru a consolida și îmbunătăți relația terapeutică.

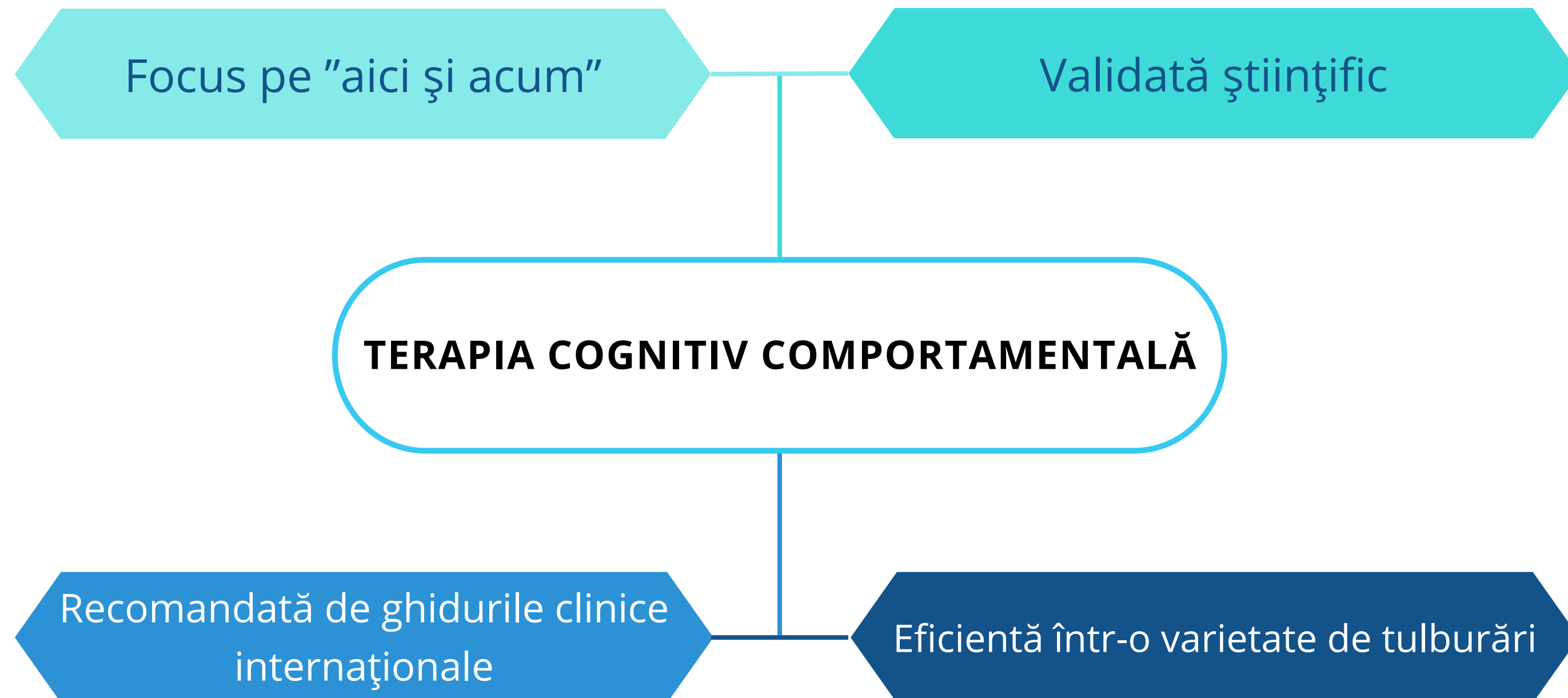


Eficiența CBT



Copyright @ Crina Criț







Copyright @ Crina Criț

Terapia cognitiv comportamentală este eficientă pentru că lucrează cu una dintre sursele importante a tuturor problemelor cu care ne confruntăm, și anume: **gândirea rigidă, inflexibilă, adeseori irațională.**

În terapia CBT înveți că poți rezolva sau te poți adapta la o problemă în **moduri noi, funcționale și în acord cu scopurile tale.**





Ai găsit utile informațiile?

- 1 Dă mai departe această prezentare
- 2 Trimite un prieten pe www.crinacrit.ro
- 3 Follow me for more 