

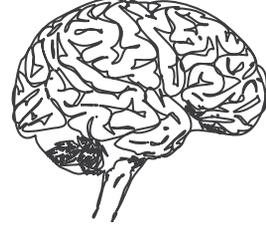
ماهو العلاج المعرفي السلوكي؟

الفكرة الرئيسية حول العلاج المعرفي السلوكي هي:

تشعر بها

وتفعله

تفكر فيه

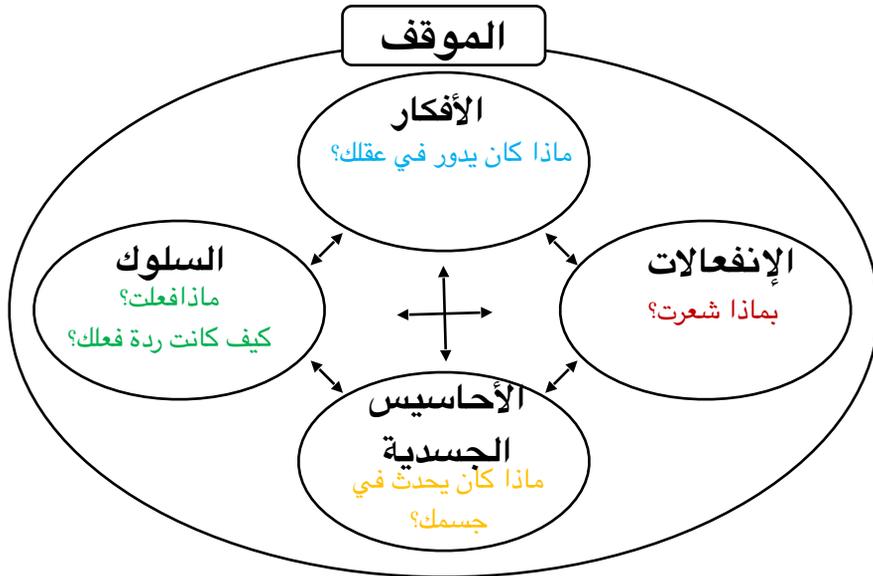


يؤثر على الطريقة التي

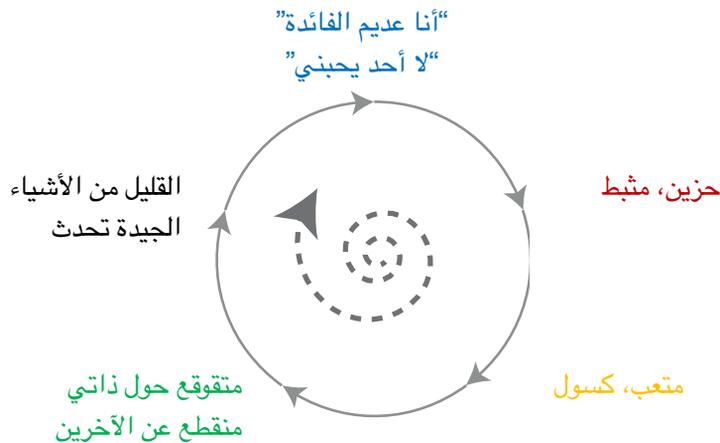
و

إن ما

العلاج المعرفي السلوكي هو تركيز على الحاضر. وذلك يعني أنه يدور حول الأفكار والمشاعر هنا والآن. سوف 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.



“أنا عديم الفائدة”
“لا أحد يحبني”

القليل من الأشياء
الجيدة تحدث

حزين، مشبط

متفوق حول ذاتي
منقطع عن الآخرين

متعب، كسول

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