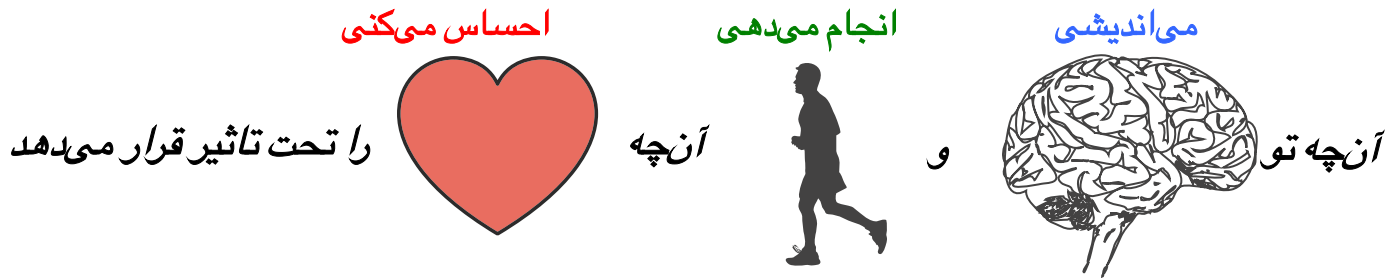
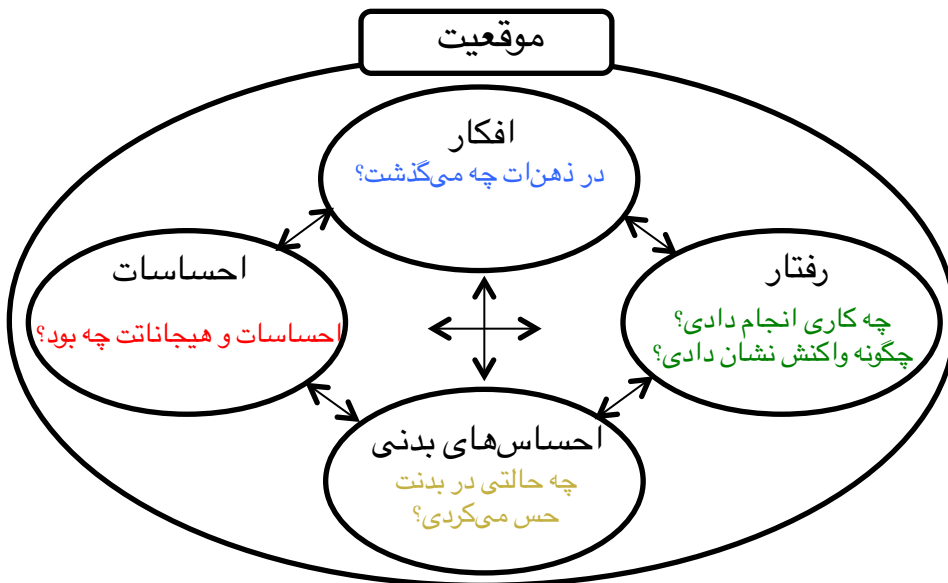


درمان شناختی-رفتاری (CBT) چیست؟

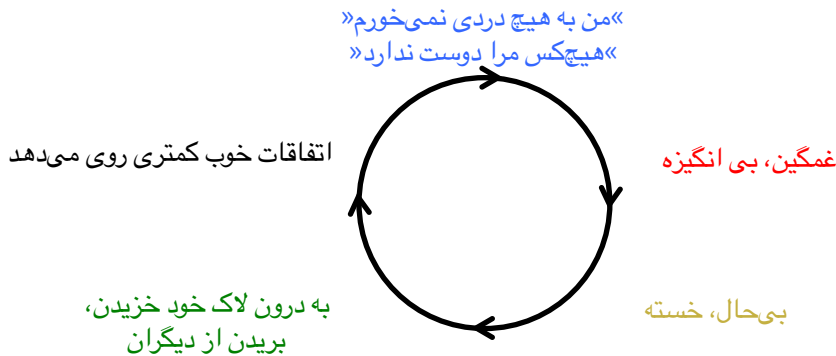
ایده‌ی اصلی پشت درمان شناختی رفتاری این است که:



سی‌بی‌تی «متمرکز بر زمان حال» است، این بدین معناست که سی‌بی‌تی با افکار و احساسات اینجا-و-اکنون سر و کار دارد. یک درمانگر شناختی رفتاری تلاش می‌کند یک موقعیت را با نگاه کردن به بخش‌های جداگانه‌اش درک کند:



گاهی اوقات، بدون این‌که هیچ اشتباهی از آن‌ها سر بزند، افراد در چرخه‌ی تپاه‌کننده‌ای «گیر می‌کنند»: کارهایی که آن‌ها برای حل کردن این مشکل انجام می‌دهند، می‌تواند سهواً منجر به حرکت بیشتر چرخه شود.



کار سی‌بی‌تی فهمیدن این است که چه چیزی موجب می‌شود ما «گیر کنیم» و باعث تغییر در افکار و کنش‌های ما می‌شود، تا جوری که احساس می‌کنیم بهبود یابد. سی‌بی‌تی درمانی مشارکتی است، یعنی نیازمند همکاری فعال شماست تا بتواند کمک کننده باشد. شواهد علمی فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهد این روش درمانی موثر است.