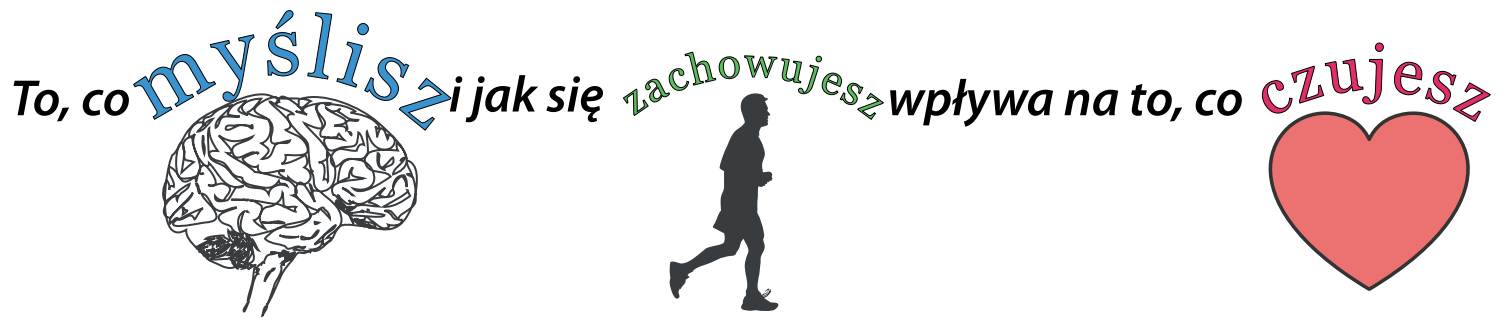
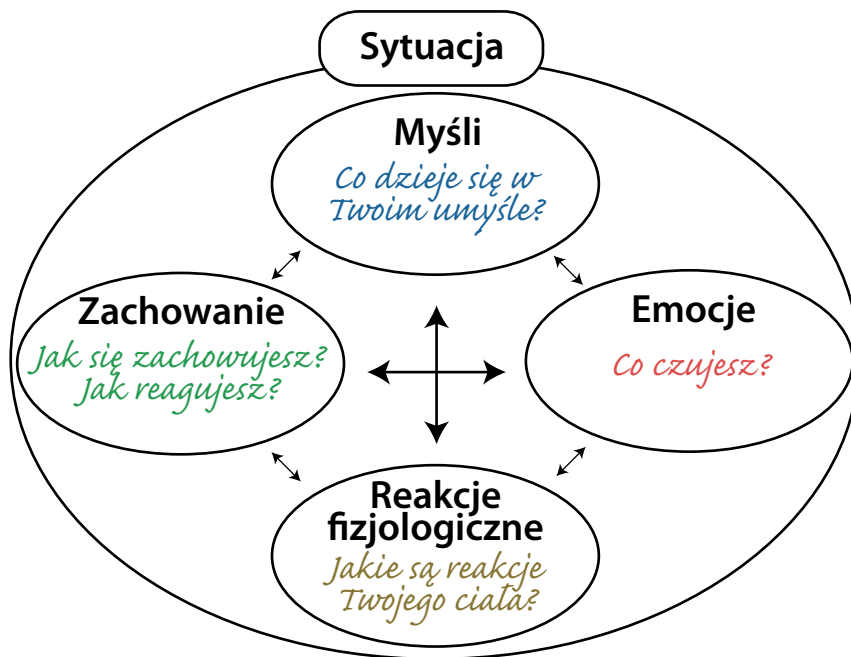


Czym jest terapia poznawczo-behawioralna (TPB)?

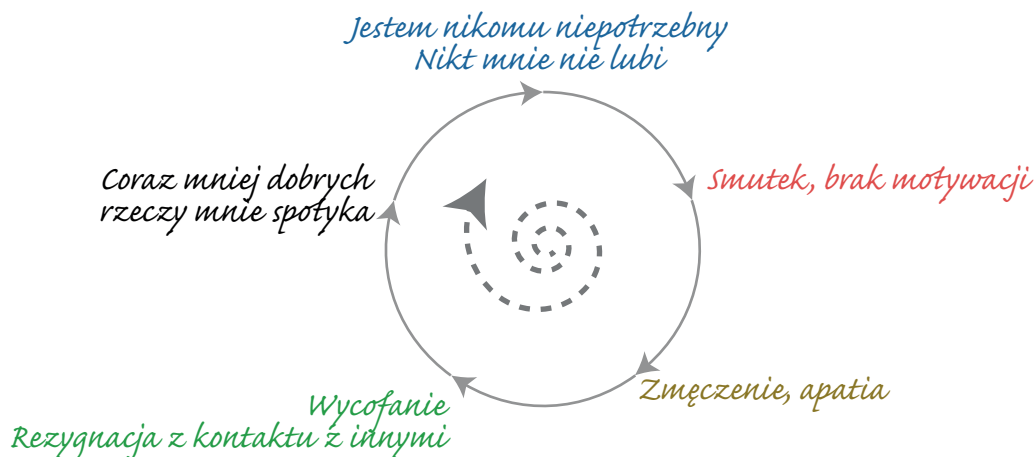
Zasadniczą ideę, która kryje się za terapią poznawczo-behawioralną można określić następująco:



TPB jest skoncentrowana na teraźniejszości. Oznacza to, że praca terapeutyczna z myślami i uczuciami odbywa się tu i teraz. Terapeuta poznawczo-behawioralny próbuje zrozumieć sytuację pacjenta analizując poszczególne obszary



Ludzie czasami nie z własnej winy zostają 'uwięzieni' w błędnym kole: wtedy rzeczy, które robią, aby poradzić sobie z problemem, mimowolnie wspierają działanie błędnego koła.



TPB polega na poszukiwaniu tych czynników, które podtrzymują błędne koło, a następnie na zmianie myślenia i działania tak, aby poprawić to, jak dana osoba się czuje. TPB opiera się na współpracy i aby była skuteczna, wymaga od pacjenta aktywnego uczestnictwa.