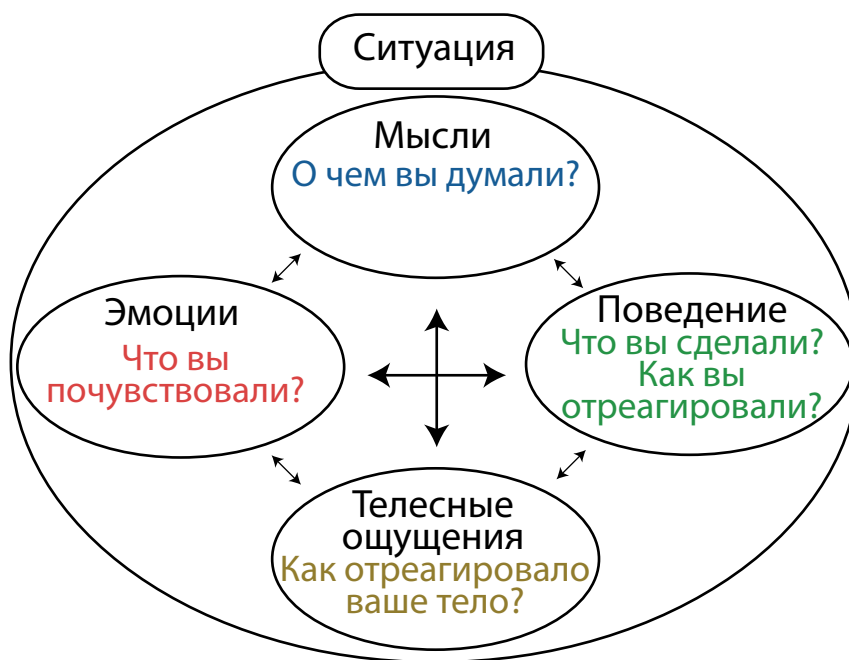


Что такое когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)?

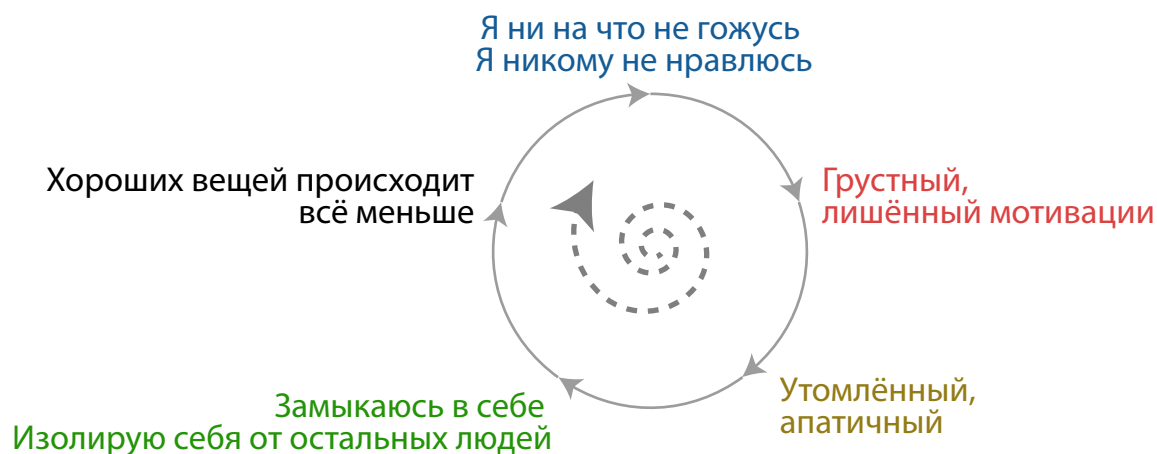
Главная идея когнитивно-поведенческой терапии:



КПТ ориентирована на настоящее. Это значит, что она работает с мыслями и чувствами в режиме «здесь и сейчас». КПТ-терапевт старается понять ситуацию, учитывая следующие составляющие:



Иногда – и в этом нет ничьей вины – люди попадают в порочный круг: поступки, которые они совершают, чтобы решить проблему, случайно усугубляют проблему.



Цель КПТ – выяснить, что держит нас в порочном круге, изменить наше мышление и наше поведение, чтобы улучшить наше самочувствие. Это совместная терапия и необходимо Ваше активное участие в ней, чтобы она возымела эффект. Множество случаев в лечебной практике подтвердили, что КПТ – это эффективное средство лечения.