

CBT | terapia, o której warto rozmawiać

Co to jest CBT?

Terapia poznawczo-behavioralna (CBT) to zespół terapii oddziaływania słowem, opartych na przekonaniu, że nasze myśli, uczucia, czyny oraz to, jak czuje się nasze ciało, są ze sobą powiązane. Jeśli zmienimy jedną z powyższych cech, to będziemy również w stanie dokonać zmian wszystkich pozostałych.

Gdy jesteśmy przygnębieni lub zdenerwowani, często popadamy w schematy myślenia i reagowania, które mogą negatywnie wpłynąć na nasze uczucia. CBT pomaga nam zauważyć i zmienić problematyczne style myślenia lub wzorce zachowań, dzięki czemu będziemy mogli poczuć się lepiej.

CBT jest terapią opartą na współpracy — nie jest to coś, co się komuś robi, jest to sposób pracy z terapeutą CBT nad wspólnie ustalonymi celami.

W czym może pomóc CBT?

Terapia CBT sprawdza się w przypadku wielu różnych osób i problemów; jest szeroko zalecana w krajowych wytycznych dotyczących leczenia w Wielkiej Brytanii Królestwie, krajach Unii Europejskiej i Ameryki Północnej.

National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) ustala niezależne, oparte na dowodach naukowych wytyczne dla służby zdrowia (NHS) dotyczące najskuteczniejszych, sprawdzonych metod terapii. CBT jest zalecana w wytycznych NICE dla wielu różnych problemów; zalicza się do nich:

- zaburzenia lękowe (w tym również napady paniki)
- depresję
- zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (OCD)
- zaburzenia stresowe pourazowe (PTSD)
- psychozę i schizofrenię
- chorobę dwubiegunową
- zaburzenia odżywiania
- szumy uszne
- bezsenność

Istnieją również mocne dowody na to, że CBT jest pomocna pacjentom w radzeniu sobie z objawami wielu innych schorzeń, w tym:

- zespołem przewlekłego zmęczenia (CFS)
- zespołem jelita drażliwego (IBS)
- fibromialgii
- bólami przewlekłymi

Terapię CBT można stosować u dzieci, dorosłych oraz osób starszych.

Leczenie CBT można prowadzić samodzielnie lub wraz z przyjmowaniem innych leków przepisanych przez lekarza pierwszego kontaktu, lub specjalisty. Uzależnione jest to od trudności, w której ma pomóc terapia CBT oraz od osobistego wyboru pacjenta.

Sposób prowadzenia CBT

CBT może być stosowana w ramach indywidualnych sesji z terapeutą lub jako leczenie grupowe. Liczba sesji CBT uzależniona jest od stopnia zaawansowania choroby. Dość często zaleca się od pięciu do dwudziestu cotygodniowych sesji, które zazwyczaj trwają około godziny.

CBT zajmuje się głównie tym, jak myślimy i działamy w teraźniejszości; czasami jednak nasze obecne trudności są związane z wydarzeniami, które miały miejsce w przeszłości, a więc mogą mieć również wpływ na to, o czym rozmawiamy obecnie.

Cele leczenia są ustalane wspólnie z terapeutą po rozpoznaniu sprawy, aby właściwie zrozumieć problem.

Większość zajęć rozpoczyna się od ustalenia planu — wspólnego uzgodnienia, na czym dana sesja będzie się koncentrować. Terapeuta nie będzie mówił osobie przychodzącej na sesję, co ma robić lub o czym mówić.

CBT jest najbardziej skuteczna wtedy, gdy zadania wykonywane są pomiędzy sesjami oraz w ich trakcie. Planowane pracy odbywa się wspólnie.

Po zakończeniu terapii razem zastanowimy się, jak kontynuować stosowanie technik CBT w życiu codziennym w przyszłości.

CBT jest dostępna w wielu miejscach, w tym w szkołach, przychodniach lekarskich, specjalistycznych klinikach i szpitalach. Niekiedy terapię prowadzi się przez internet. Może być również połączona z rozmowami przez telefon, wideo rozmowami czy spotkaniami bezpośrednimi; ma to na celu ocenę postępów i udzielenie pomocy w pokonaniu wszelkich trudności. Dzięki temu CBT stała się łatwiej dostępna dla osób zapracowanych i skrócono czas oczekiwania na pomoc.

Samopomoc CBT






Dostępnych jest wiele książek-samouczków, opartych na CBT, jak również darmowych stron internetowych o technikach stosowanych w tej terapii. Dowody wskazują jednak, że ich stosowanie jest bardziej skuteczne przy wsparciu terapeuty, zwłaszcza w przypadku gorszego samopoczucia pacjenta.

W jaki sposób znaleźć terapeutę?

CBT jest szeroko dostępna w ramach NHS. Najlepiej jest najpierw omówić trudności z lekarzem rodzinnym. Niektóre usługi NHS umożliwiają samodzielne skierowanie na terapię, dostępni są również prywatni terapeuci. Przed rozpoczęciem CBT zalecamy, aby sprawdzić, czy Państwa terapeuta został przez nas akredytowany.

Szczegółowe informacje dotyczące naszych terapeutów CBT akredytowanych przez BABCP znajdują się na stronie www.cbtregisteruk.com.

Contact BABCP

-  Minerva House, Hornby Street, Bury BL9 5BN
-  babcp@babcp.com  0330 320 0851
-  www.babcp.com  www.cbtregisteruk.com