

درمان شناختی-رفتاری که به اختصار **(Cognitive Behavioral Therapy)** ، از آن به عنوان رویکرد CBT نیز یاد می‌شود. رفتار درمانی شناختی به عنوان یک دستاورد علم روانشناسی، کاربرد گسترده ای برای درمان اختلال های روانی دارد نوعی روان درمانی کوتاه مدت به شمار می رود. در رفتار درمانی شناختی به تاثیر باور، نگرش و تفکرات فردی در شکل گیری رفتار و احساسات تمرکز می شود. ما در این مقاله قصد داریم درباره ماهیت و کاربرد رفتار درمانی شناختی مطالبی را ارائه دهیم.

## رفتار درمانی شناختی چیست؟



یکی از بزرگ ترین دستاوردهای علم روانشناسی، رفتار درمانی شناختی است. در واقع رفتار درمانی شناختی نوعی روان درمانی کوتاه مدت به شمار می رود.

اصلی ترین هدف رفتار درمانی شناختی، کاهش نشانه های بیماری در سلامت روان است. برای این منظور درمانگران رفتار درمانی شناختی سعی دارند تا به درمانجو نحوه مواجهه با مشکلات زندگی را آموزش دهند.

روش رفتار درمانی شناختی کاربرد گسترده ای برای درمان افسردگی و اختلالات اضطراب دارد.

علاوه بر این درمان CBT در کاهش نشانه های حاد بیماری های روانی نظیر اختلال دو قطبی، شخصیت مرزی و اسکیزوفرنی کمک شایانی می کند.

رفتار درمانی شناختی به رفتارهای چالش برانگیز و تغییر تحریف های شناختی نظیر باور ها، افکار و نگرش ها در خصوص بهبود تنظیم هیجانی متمرکز است. این روش درمان به ترکیبی از اصول روانشناسی رفتاری و شناختی مبتنی است.

به عبارتی دیگر رفتار درمانی شناختی به تاثیر باور، نگرش و تفکرات فردی در شکل گیری رفتار و احساسات متمرکز دارد.

به موجب اثربخشی حائز اهمیت رفتار درمانی شناختی از آن با عنوان انقلاب شناختی یاد می شود.

همچنین در اصطلاح عامیانه از رفتار درمانی شناختی به عنوان درمان شناختی- رفتاری استفاده می شود.

**همچنین بخوانید: ”تحریف های شناختی چیست؟ اشکال مختلف تحریف های شناختی“**

## رفتار درمانی شناختی؛ از گذشته تا کنون

ریشه های رفتار درمانی شناختی به دهه ۵۰ میلادی اختصاص دارد. یکی از پیشگامان رفتار درمانی شناختی، پروفیسور آرون تمکین بک است.

پروفیسور بک بر این باور است که مبتلایان به افسردگی اتفاقات روزمره را به صورت غیر واقعی درک و تفکر می کنند.

در واقع کسانی که افسرده هستند به صورت مزمن خطاهای شناختی را تجربه می نمایند.

خطاهای شناختی نشان از الگوهای فکری ذهن دارند که زمینه ساز شکل گیری تفسیر اشتباه از واقعیت های زندگی می شوند. این امر کلیه ابعاد زندگی را تحت تاثیر قرار می دهد و سبب ناراحتی فراوان در فرد می گردد.

خطاهای شناختی شامل نتیجه گیری های شتاب زده، ذهن خوانی، تفکر سیاه و سفید و استدلال های احساسی می شوند.

درک اشتباه واقعیت از افکار خودکار نشأت می گیرد. افکار خودکار سبب می شود تا فرد به یک برداشت غیر واقعی از اتفاقات بپردازد و از بررسی واقعیت دوری نماید.

تمرکز درمان CBT کاهش اعتبار افکار غیر حقیقی در مقابل واقعیت و اصلاح افکار خودکار است.

بی شک زمانی که فرد بتواند افکار آزار دهنده و غیر واقعی را از ذهن دور سازد، نسبت به مسائل احساس بهتری خواهد داشت. این امر زمینه ساز شکل گیری عملکرد بهتر در طول زندگی می گردد.

## انواع رفتار درمانی شناختی



#### دیالکتیکی

یکی از گونه های درمان CBT ، رفتار درمانی دیالکتیکی است که به افکار و رفتار ها تمرکز دارد. همچنین شامل استراتژی هایی نظیر ذهن آگاهی و تنظیم هیجانی می باشد.

جالب است بدانید نام دیگر رفتار درمانی دیالکتیکی DBT می باشد.

#### درمان چند وجهی

در درمان چند وجهی مسائل روان شناختی در هفت روش متمایز مورد درمان واقع می شوند.

روش های مورد استفاده برای درمان مسائل روان شناختی شامل تصویر سازی، ملاحظات دارویی- بیولوژیکی، عوامل بین فردی، شناخت، رفتار، عاطفه و احساس می شوند.

رفتار درمانی عاطفی- منطقی دربردارنده ی شناسایی باور های غیر منطقی است. در این گونه از درمان CBT باور های اشتباه به چالش کشیده می شوند. سپس با شناسایی الگو های فکری در راستای تغییر آن ها اقداماتی صورت می گیرد.

### کاربرد رفتار درمانی شناختی چیست؟



با وجود اینکه رفتار درمانی شناختی با هدف درمان افسردگی طراحی شده است. در سال های متمادی CBT برای درمان بسیاری از شرایط سلامت روان اعم از اختلالات خوردن، اضطراب عمومی، تعارض های زناشویی و سوء مصرف مواد مخدر مورد استفاده قرار می گیرد.

در رفتار درمانی شناختی باور بر آن است که در شکل گیری اختلال های روان شناختی، رفتار های ناسازگارانه و تحریف های فکری نقش دارند.

بدین ترتیب می توان با آموزش مهارت های جدید پردازش اطلاعات از نشانه های ناراحتی مرتبط با بیماری به طرز چشمگیری کاهش داد.

تحقیقات بیانگر آن هستند که CBT هنگامی موثر واقع می شود که برای درمان یک اختلال با متد های درمانی مختلف نظیر دارو درمانی تلفیق گردد.

در ادامه کاربرد های رفتار درمانی شناختی را بیان می کنیم:

- وسواس فکری
- تنش پس از سانحه
- هراس اجتماعی
- افسردگی کودکان
- فیبرومیالژیا
- سندرم خستگی مزمن
- سندرم روده تحریک پذیر
- جنون جوانی
- روان پریشی
- اختلال شخصیت مرزی
- اختلال دو قطبی
- عزت نفس پایین
- مدیریت استرس
- غم از دست دادن و جدایی

همچنین بخوانید: **درمان شناختی رفتاری چیست؟**

## 6 تکنیک های رفتار درمانی شناختی

عملکرد CBT از شناسایی الگوهای فکری فراتر است. تکنیک های مورد استفاده در رفتار درمانی شناختی شامل آرام سازی، حواس پرتی ذهنی، یادداشت روزانه و ایفای نقش می شوند.

### 1. شناسایی افکار منفی

یکی از مولفه های ضروری برای درمان CBT شناسایی افکار منفی است. ضرورت دارد تا بیمار یاد بگیرد چگونه احساسات و افکار می توانند در شکل گیری رفتار های ناسازگارانه نقش داشته باشند.

بی شک فرایند شناسایی افکار منفی دشوار خواهد بود. با این وجود کشف بینش و خود یک بخش ضروری در رفتار درمانی شناختی به شمار می رود.

## 2. تمرین مهارت های جدید

مهارت های جدید در موقعیت های واقعی قابل اجرا هستند.

به طور مثال فردی که به اختلال سوء مصرف مواد مخدر مبتلا است، می تواند با تمرین مهارت های جدید برای مقابله با مصرف روش های کارآمد را در زندگی به کار بگیرد.

## 3. هدف گذاری

در بهبود بیماری های روانی هدف گذاری نقش بسزایی دارد. با هدف گذاری بیمار می تواند تغییراتی را در راستای بهبود سلامت به ارمغان بیاورد.

درمانگر قادر است در طول دوره درمان CBT با آموزش نحوه شناسایی هدف، تعیین اهداف هوشمند و تمایز بخشی میان اهداف کوتاه مدت و بلند مدت به مهارت های هدف گذاری کمک نماید.

## 4. حل مسئله

یادگیری مهارت های حل مسئله در شناسایی و حل مشکلات ناشی از بیماری روانی کمک شایانی می کند.

در واقع با مهارت حل مسئله می توان تاثیر منفی بیماری های روانی و جسمانی را به طرز چشمگیری کاهش داد.

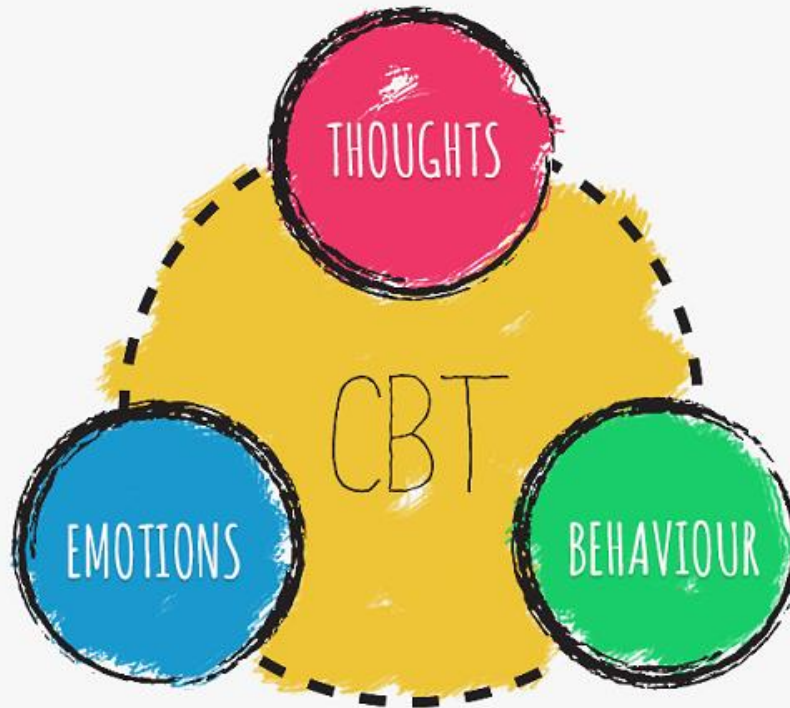
در درمان CBT مهارت حل مسئله شامل مراحل زیر است:

- تهیه راه حل های ممکن در قالب لیست
- ارزیابی نقاط قوت و ضعف راه حل ها
- انتخاب راه حل
- پیاده سازی راه حل

## 5. نظارت بر خود

خود نظارتی بخش مهمی از رفتار درمانی شناختی به شمار می رود. در درمان CBT خود نظارتی شامل ردیابی رفتار ها، نشانه ها و تجربیان در طول زمان است.

نظارت بر خود قادر است به ارائه اطلاعات مورد نیاز برای ارائه بهترین درمان به درمانگر کمک نماید.



درمان شناختی رفتاری به عنوان یک مداخله روانی- اجتماعی با تعریف آسیب شناسی های روانی به بهره گیری از تکنیک و استراتژی های مبتنی بر شواهد درمان می پردازد.

رفتار درمانی شناختی سعی دارد تا مشکلات را به بخش های کوچک تر تقسیم نماید. در طی این روند درمان جو بهتر می تواند با مشکل های طاقت فرسا به شیوه مثبت تر برخورد نماید.

در حقیقت در رفتار درمانی شناختی در خصوص بهبود احساسات روش های تغییر الگو های منفی نشان داده می شوند.

رویکرد رفتار درمانی شناختی با اکثر درمان های گفتاری متمایز است. در CBT بدون توجه به مسائل گذشته با مشکلات و وضعیت کنونی درمانجو تمرکز می شود.

در واقع مهم ترین نقطه ضعف شیوه های روان درمانی قدیمی، ایجاد پل ارتباطی با مشکلات کنونی و رویداد های دوران کودکی بوده است. این در حالی است که عملکرد رفتار درمانی شناختی پردازش به مشکلات حال است.

به عبارتی دیگر الگو تفکر به مثابه ی عینک بر روی چشم می ماند. الگو تفکر سبب می شود تا کلیه رخداد ها از پشت شیشه عینک دیده شوند. در درمان CBT یک خودآگاهی نسبت به تاثیری که تشکیل دهنده الگو های فکری در احساسات و رفتار های ما هستند، شکل می گیرد.

بدین ترتیب درمانگر در درمان CBT در تلاش است تا مهارت هایی را که منجر به ارتقا احساس رضایت در زندگی می شوند، آموزش دهد.

از سری مهارت های پروروشی در رفتار دامن سازی شناختی می توان به مدیریت روابط عمومی، شناسایی افکار غیر واقعی و اصلاح باور های غیر منطقی اشاره کرد.

**همچنین بخوانید TDCS "چیست و کاربرد آن در بیماری های روانی چیست؟"**

## فرایند درمان CBT چیست؟

درمان رفتاردرمانی شناختی رفتاری (CBT) یک روش درمانی است که بر پایه ی تئوری شناختی رفتاری ساخته شده است و به بیماران کمک می کند تا به تغییر الگوهای فکری و رفتاری خود بپردازند تا مشکلات خود را حل کنند.

فرایند درمان CBT شامل مراحل زیر است:

### ارزیابی

در ابتدا، پزشک یا مشاور ارزیابی اولیه ای از بیمار انجام می دهد تا با مشکلات او آشنا شود و از این طریق برای برنامه ریزی درمان مناسب اطلاعات لازم را بدست آورد.

### برنامه ریزی درمان

پس از ارزیابی، در مرحله دوم پزشک یا مشاور یک برنامه ی درمانی مشخص می کند که شامل هدف هایی است که بیمار باید برای دستیابی به آن ها کار کند. این برنامه شامل تکنیک هایی می شود که در طول درمان به کار گرفته خواهند شد.

### آموزش تکنیک های CBT



در مرحله سوم، پزشک یا مشاور به بیمار تکنیک‌های CBT را آموزش می‌دهد. این تکنیک‌ها شامل تکنیک‌های مثل تحلیل خودکارآمدی، تحلیل انگیزه‌ها و هدف‌ها، ارتباط اثربخشی و مشکلات، تکنیک‌های تفکر سازنده و تکنیک‌های مدیریت استرس و اضطراب هستند.

### تمرین تکنیک‌های CBT

در این مرحله، بیمار تکنیک‌های CBT را با راهنمایی پزشک یا مشاور تمرین می‌کند. این کار به بیمار کمک می‌کند تا تکنیک‌ها را به خوبی یاد بگیرد و آن‌ها را در زندگی خود اجرا کند. برای مثال، در این مرحله، بیمار ممکن است تحلیل خودکارآمدی را برای حل مشکلات خود به کار بگیرد یا تمرین تکنیک‌های مدیریت استرس و اضطراب را انجام دهد.

### ارزیابی مجدد

در طول درمان، پزشک یا مشاور به بیمار اجازه می‌دهد که پیشرفت خود را نظارت کند و ممکن است نیاز به تغییر در برنامه‌ی درمان داشته باشد. در این مرحله، ارزیابی مجدد انجام می‌شود تا بررسی شود که آیا بیمار به سمت هدف‌های درمانی خود پیشرفت کرده است یا خیر.

### پایان درمان و حفظ پیشرفت

در پایان درمان، پزشک یا مشاور به بیمار می‌گوید که آیا هدف‌های درمانی را دستیابی کرده است یا خیر. اگر بیمار به هدف‌های درمانی خود دستیابی کرده باشد، پزشک یا مشاور به او کمک می‌کند که پیشرفت خود را حفظ کند و اگر نیاز به درمان دوباره داشت، به او کمک می‌کند تا فرایند درمان را دوباره انجام دهد.

### در جلسات رفتار درمانی شناختی چه اتفاقی می‌افتد؟

به طور کلی دوره درمان CBT در ۵ الی ۲۰ جلسه تکمیل می‌گردد. جلسات عمدتاً در طول یک هفته الی دو هفته به مدت ۳۰ الی ۶۰ دقیقه به طول می‌انجامند.

در جلسات CBT درمانجو برای آنکه بتواند مشکلات را به بخش‌های جداگانه اعم از اعمال فیزیکی، افکار و احساسات تقسیم نماید، با درمانگر مشارکت می‌کند.

در واقع درمانگر و درمانجو حوزه‌های مختلف زندگی را تجزیه و تحلیل می‌کنند تا میزان اثر بخشی آن‌ها بر بیمار مشخص گردد.

زین پس درمانگر بیمار را درباره ی نحوه تغییر افکار و رفتار های غیر مفید یاری می کند.

پس از تعیین دقیق یک بخش مورد تغییر، درمانگر خواستار تمرین تغییرات در زندگی روزمره می شود. سپس در جلسات آینده درباره نحوه پیشرفت درمانجو گفت و گو هایی شکل می گیرد.

به طور مثال هنگامی که فردی دچار هراس از رانندگی است، به موجب احتمال وقوع تصادف و مرگ از خرید خودرو امتناع می کند. ممکن است احساس ترس به رانندگی به خاطر یک تجربه ناخوشایند در دوره کودکی شکل گرفته باشد.

احتمال می رود شخصی که به هراس از رانندگی مبتلا است، به طور مداوم دچار اضطراب و بی خوابی شود.

چنین فردی دارای تفکر غیر منطقی است و چون یک مرتبه به موجب یک سری اشتباهات سانحه تصادف شکل گرفته است، گمان می کند با هر مرتبه رانندگی کردن تصادف شکل می گیرد.

درمانگر شناختی و رفتاری قادر است پس از شناسایی و حذف تفکر غیر منطقی، یک روش کاربردی برای غلبه بر ترس را به درمانجو ارائه دهد.

هدف نهایی درمان CBT آن است تا به درمانجو بیاموزد مهارت هایی را که در طول درمان آموزش دیده است در زندگی روزمره به کار بگیرد.

این امر در مدیریت مشکلات کمک شایانی می کند و از تاثیرگذاری منفی در زندگی در دراز مدت جلوگیری می نماید.

**مزیت های رفتار درمانی شناختی**



مفهوم زیربنایی درمان CBT نقش اساسی افکار و احساسات در رفتار است. به طور مثال شخصی که مدت زمان زیادی را صرف فکر کردن به سقوط هواپیما می کند ممکن است از سفر هوایی دوری نماید.

رفتار درمانی شناختی کمک می کند تا با آگاهی از شدت افکار منفی که سبب تضعیف احساسات می شوند، کاهش پیدا کند.

علاوه بر این، درمان شناختی رفتاری به مراجعه کنندگان کمک می کند تا به توسعه مهارت های مقابله ای بپردازند. این امر در بهبود کیفیت زندگی در زمان حال و آینده کمک شایانی می کند.

یکی از چالش های بالقوه CBT ، دشوار بودن تغییر است. از آنجایی که درمان CBT بسیار ساختار یافته است، ممکن است روند تغییر را با سختی هایی همراه سازد.

**همچنین بخوانید: "نظریه یادگیری و ساخت گرای پیازه" (Piaget).**

**اثر گذاری روش CBT چقدر است؟**

درمان شناختی-رفتاری، به عنوان یکی از موثرترین روش های درمانی در حوزه روان شناسی است. این روش با استفاده از ترکیبی از تکنیک های شناختی و رفتاری، به فرد کمک می کند تا الگوهای منفی فکری و رفتاری خود را شناسایی و تغییر دهد و بدین ترتیب بهبودی روانی را تجربه کند.

تحقیقات نشان داده است که CBT در درمان انواع اختلالات روانی از جمله افسردگی، اضطراب، فراگیری اجتماعی، اختلال خوردن، اضطراب اجتماعی، اختلال خلقی دوقطبی و بسیاری از اختلالات دیگر موثر است. همچنین CBT برای افرادی که با درد مزمن، مشکلات خواب و اعتیاد مواجه هستند، نیز می‌تواند موثر باشد.

به طور مختصر، CBT یکی از روش‌های موثر و تأثیرگذار برای درمان اختلالات روانی است و بسیاری از افراد تجربه مثبتی از آن داشته‌اند. با این حال، نتایج درمانی به شدت وابسته به شرایط و مشخصات فردی هر فرد است و برای برخی افراد ممکن است موثر نباشد.

علاوه بر موثر بودن در درمان اختلالات روانی، CBT مزایای دیگری نیز دارد. به عنوان مثال، این روش در مقایسه با داروهای روان‌شناسی، کمترین عوارض جانبی را دارد و برای بسیاری از افراد، قابل استفاده در مراحل مختلف زندگی است.

همچنین، درمان شناختی رفتاری به عنوان یک روش درمانی قابل تنظیم به راحتی با سایر روش‌های درمانی مانند درمان دارویی و روان‌درمانی ترکیب می‌شود. این ترکیب امکان ارائه درمانی به موثرتر و کامل‌تر به بسیاری از افراد را فراهم می‌کند.

در کل، CBT یک روش موثر در درمان اختلالات روانی شناخته شده است. اگرچه نتایج موثر بودن درمان به شدت وابسته به شرایط و مشخصات فردی هر فرد است، با این حال، اکثر متخصصان روان‌شناسی و روان‌درمانی به عنوان یک روش موثر و قابل اطمینان در درمان اختلالات روانی به آن اعتقاد دارند.

### مداخله های عمومی در رفتار درمانی شناختی

مداخله های عمومی درمان CBT به موجب وجود مدل های مختلف رفتار درمانی شناختی متمایز هستند. یکی از مهم ترین مداخله های عمومی در CBT اصلاح افکار است.

همان طور که بیان کردیم ممکن است تحت تاثیر یک درک اشتباه اختلال روانی شکل بگیرد و زندگی فرد را تحت تاثیر قرار دهد.

در این گونه شرایط رفتار درمانی شناختی اصلاح رفتار را در پیش می‌گیرد. سپس یک الگو رفتاری را شکل می‌دهد که با واقعیت نزدیک باشد.

در ادامه مهم ترین مداخله های عمومی در رفتار درمانی شناختی را بیان می‌کنیم:

- توقف ذهن خوانی
- بهره گیری از توصیف، درک و پذیرش ما به ازاء قضاوت کردن
- پرهیز از سرزنش و شخصی سازی رویداد ها
- قرار گیری در معرض امور ترس آور
- خاطره نویسی شناختی- رفتاری
- بهبود آگاهی به احساسات و خلق و خو

- شناسایی و اصلاح باور های غلط
- بررسی اعتبار یک تفکر
- شناخت واقعیت اتفاقات
- پرهیز از تصور اتفاقات به صورت فاجعه آمیز
- تغییر زاویه دید
- به چالش کشیدن باور های غیر واقعی
- تشخیص افکار خودکار
- شناسایی مشکلات واقعی درمانجو

### چالش های احتمالی در دوره CBT چیست؟

به طور کلی CBT یک روش روان درمانی است که برای درمان اختلالات روانی مانند اضطراب، افسردگی، اختلال خوردن و اعتیاد به کار می رود. در حالی که CBT یک روش موثر و محبوب برای درمان اختلالات روانی است، چالش هایی هم برای این روش وجود دارد که باید در نظر گرفته شوند.

#### مشکل در همکاری با درمانگر

برخی افراد ممکن است در شرایطی که مجبور به شرکت در دوره CBT هستند، با چالش همکاری با درمانگر روبرو شوند. این مشکل ممکن است به دلیل ترس از اعتماد به دیگران، نفرت از ارائه اطلاعات شخصی، ناتوانی در برقراری ارتباط با درمانگر یا دیگر دلایل مرتبط باشد. در این صورت، درمانگر باید مهارت هایی را برای حل این مشکلات به کار گیرد.

#### مشکل در مدیریت اضطراب و استرس

برخی افراد ممکن است در دوره CBT با اضطراب و استرس مواجه شوند، به خصوص در صورتی که به دلیل شرایط شخصی خود مجبور به شرکت در دوره هستند. در این صورت، درمانگر باید مهارت هایی را به کار گیرد تا بتواند این افراد را در مدیریت اضطراب و استرس یاری دهد.

#### مشکل در عدم رعایت تعهدات

برخی افراد ممکن است در دوره CBT علاقه کافی به شرکت در درمان نداشته باشند و تعهدات لازم را به خوبی رعایت نکنند. این مشکل ممکن است به دلیل عدم قانعیت با دوره CBT، تنبیه های مالی یا دیگر دلایل مرتبط باشد. در این صورت، درمانگر باید با این افراد به گفت و گو بپردازد و از آن ها بپرسد که چرا تعهدات خود را نمی توانند رعایت کنند. در صورتی که دلایل مشکل به خودی خود قابل حل نباشند، ممکن است درمانگر باید به دنبال راه حل های دیگر بگردد.

## مشکل در تغییر رفتار

گاهی اوقات تغییر رفتار برای برخی افراد سخت است. در این صورت، درمانگر باید مهارتهایی را به کار بگیرد تا بتواند این افراد را به تغییر رفتار ترغیب کند. این مهارت‌ها شامل ارائه اطلاعات در مورد فواید تغییر رفتار، ایجاد پیشرفت‌های کوچک و شناسایی عوامل محرک تغییر رفتار می‌شوند.

## مشکل در حفظ نتایج درمان

برخی افراد ممکن است پس از پایان دوره CBT به راحتی به رفتارهای قبلی خود بازگردند. در این صورت، درمانگر باید مهارتهایی را به کار بگیرد تا بتواند این افراد را به حفظ نتایج درمان ترغیب کند. این مهارت‌ها شامل تشویق به پیگیری مراحل درمان، ارائه ابزارهایی برای مدیریت رفتارهای غیرمطلوب و ارائه اطلاعات در مورد پشتیبانی درمانگری بعد از پایان دوره می‌شوند.

## تفاوت CBT با سایر روان درمانی‌ها

CBT یا روان درمانی مبتنی بر رفتار و شناخت، یک روش درمانی رایج است که برای مدیریت اختلالات روانی و رفتاری استفاده می‌شود. در ادامه تفاوت‌های CBT با سایر روش‌های روان درمانی را شرح می‌دهیم.

### تمرکز بر رفتار و شناخت

CBT به جای تمرکز بر تجربه‌های گذشته، خانواده و فرایندهای ناخودآگاه بر روی تغییر رفتار و تغییر نگرش‌های منفی تمرکز دارد.

### شفافیت و کوتاه بودن

درمان شناختی رفتاری با تمرکز بر مهارت‌های مشاهده و تفکر مثبت و تغییر الگوهای شناختی و رفتاری غیرمفید در مدت زمان کمتری نسبت به سایر روش‌های درمانی انجام می‌پذیرد.

### تأکید بر همکاری و مشارکت بیمار

درمان CBT بر همکاری بیمار و مشاور تأکید دارد و به بیمار ابزارهایی برای مدیریت عواطف و افکار ناامن ارائه می دهد.

اثبات پایبندی برای بیمار

در CBT ، بیمار باید به مراتب در تمرین های درمانی پایبند باشد و این موجب اثبات نتایج بهتر در مدت کوتاه تر می شود.

استفاده از تکنیک های مختلف

از CBT تکنیک های مختلفی مانند تمرین مثبت نگری، مدیریت خشم، تمرین های نوروفیدبک، تمرین تصویرسازی و مدیریت تنش استفاده می کند.

بیشتر بخوانید: نوروفیدبک چیست و چگونه انجام می شود؟

## نکات ضروری در خصوص شرکت در دوره CBT

حروف اختصاری CBT به معنای Cognitive Behavioral Therapy است و به عنوان یک روش درمانی روانشناختی مورد استفاده قرار می گیرد. اگر شما قصد دارید در دوره CBT شرکت کنید، بهتر است نکات ذیل را مد نظر قرار دهید.

انتخاب متخصص مورد نظر

اگر می خواهید در دوره CBT شرکت کنید، بهتر است یک متخصص با تجربه در این زمینه را انتخاب کنید. به عنوان مثال، یک روانشناس با تخصص CBT ، یکی از بهترین انتخاب ها است.

پیش آموزش

پیش از شرکت در دوره CBT ، بهتر است با تکنیک ها و اصول این روش آشنا شوید. شما می توانید با مراجعه به منابع آموزشی مربوط به CBT ، مانند کتاب ها و ویدئوهای آموزشی، اطلاعات لازم را بدست آورید.

تعهد و پایبندی

در دوره CBT ، شما به دانستن و تمرین تکنیک های مختلف نیاز دارید و باید در پیشرفت خود متعهد باشید. پایبندی به برنامه ریزی و روش های درمانی مشخص نیز از اهمیت بالایی برخوردار است.

#### اعتماد به نفس

برای شرکت در دوره CBT ، اعتماد به نفس لازم است. به عنوان مثال، برخی افراد ممکن است احساس کنند که این روش درمانی نسبت به روش های دیگر شانس موفقیت کمتری دارد. برای موفقیت در دوره CBT ، باید به این روش اعتماد کنید و به تکنیک هایی که آموزش داده می شوند، پایبند باشید.

#### صبر و شکیبایی

برخی از تکنیک های CBT زمان بر هستند و نیاز به صبر و شکیبایی دارند. شاید نتایج به طور فوری قابل مشاهده نباشند، اما با تکرار تمرین ها و تکنیک ها، به تدریج بهبود را برای شما به همراه خواهند داشت. بنابراین، صبر و شکیبایی در پیشرفت در دوره CBT اساسی است.

#### هدف گذاری

در خصوص موفقیت در دوره CBT ، باید هدف های خود را مشخص کنید. این هدف ها می توانند شامل افزایش اعتماد به نفس، کنترل اضطراب و استرس، بهبود روابط شخصی و غیره باشند. با تعیین هدف های خود، می توانید تمرکز خود را بر روی آن ها قرار داده و به بهبود خود برسید.

#### مشارکت فعال

در دوره CBT ، شما نیاز به مشارکت فعال دارید. این به معنای این است که باید به تکنیک هایی که آموزش داده می شوند، عمل کنید و در جلسات بحث و تبادل نظر فعالیت داشته باشید. با مشارکت فعال، می توانید به بهترین نتیجه در دوره CBT دست یابید.

#### ارزیابی پیشرفت

برای دستیابی به نتیجه مطلوب در دوره CBT ، باید پیشرفت خود را ارزیابی کنید. این بدان معنا است که باید به تعیین اهداف کوتاه مدت و بلند مدت بپردازید و در نهایت بر اساس این هدف میزان پیشرفت خود را مورد ارزیابی قرار دهید.



موسسه آموزش عالی آزاد هفتاد کارگزار رسمی برگزاری دوره های آزاد در دانشگاه های مادر ایران

شماره تماس : ۰۲۱۲۲۳۵۴۰۰۰

آدرس : <https://haftad.org>