**O terapii poznawczo-behawioralnej słów kilka**

Terapia poznawczo-behawioralna polega na nieprzypadkowym wykorzystywaniu przez terapeutę sprawdzonych technik, których terapeutyczny wpływ potwierdzony został w badaniach. W przypadku niektórych zaburzeń psychicznych techniki te zostały zebrane w tzw. protokoły – czyli szczegółowe instrukcje, jakimi problemami zajmujemy się w określonej kolejności w trakcie terapii.***Techniki te wpływają na nasz sposób myślenia i nasze zachowanie tak, aby nie podtrzymywały dłużej naszego problemu, czy objawów zaburzenia oraz pozwoliły zaangażować się w pełne życie, zgodne z naszymi wartościami.***

**Słowo o skuteczności**

Skuteczność leczenia jest sprawą podstawową w procesie leczenia. Terapia poznawczo-behawioralna od lat 50. XX wieku przeszła szczegółowe badania i może poszczycić się wysoką ***(w większości problemów 70-80%)*** skutecznością leczenia problemów i chorób tj.depresja, zaburzenia afektywne dwubiegunowe (w połączeniu z farmakoterapią), napady paniki, zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne (nerwica natręctw), fobia społeczna, fobie specyficzne (np. lęk przed pająkami, wężami, szczurami, widokiem krwi, wysokości, zamkniętych przestrzeni, itp.), hipochondria, zespół stresu pourazowego PTSD, zaburzenia odżywiania: anoreksja, bulimia, otyłość, zaburzenie osobowości z pogranicza (borderline), schizofrenia (w połączeniu z farmakoterapią), zaburzenia organiczne (otępienie), myśli i tendencje samobójcze.

**Pierwsze spotkania**

Zwykle pierwsze 1-4 spotkania to czas na wzajemne poznanie, dogłębne zrozumienie problemów Klienta i zapisanie celów do osiągnięcia w wyniku terapii, czy na postawienie diagnozy. ***To jest też moment na wybranie priorytetów do pracy, ponieważ terapia skupia się na jednym problemie na raz.***

**Kolejne sesje**

Każda terapia zaczyna się ***psychoedukacją*** – pozyskaniem wiedzy na temat natury zaburzenia/problemu. Często wiąże się to z koniecznością poczytania przekazanych przez terapeutę materiałów.

Kolejne spotkania to praca nad myślami lub konkretnymi zachowaniami, czasem odgrywanie ról, planowanie zadań do wykonania na sesji lub w domu, itp. ***Jest to czas i miejsce na wdrożenie konkretnych technik***, wymierzonych w określone problemy, konfrontowanie się ze swoimi lękami, blokadami i barierami.

Sesje terapii poznawczo-behawioralnej są dobrze ***zorganizowane*** – zaczynają się od ustalenia planu spotkania, omówienia wykonanej pracy osobistej i ważnych wydarzeń z danego tygodnia, a kończą Twoim podsumowaniem odnośnie tego, co ważnego wynosi się z danej sesji.

**Praca osobista**

Psychoterapeuta poznawczo-behawioralny jest jak trener. Namawia do wypróbowania nowego sposobu myślenia i postępowania w przeciągu tygodnia, a następnie omawia rezultaty wprowadzonej zmiany na kolejnym spotkaniu. Stąd tak naprawdę terapia i zmiana dokonuje się nie na spotkaniach z terapeutą, lecz w przerwach pomiędzy tymi spotkaniami. ***Twoja praca osobista staje się zatem nieodzownym i kluczowym elementem terapii, prowadzącym do osiągnięcia założonych celów. Jest bardzo ważne, abyś wykonywał/a umówioną wspólnie pracę osobistą.***

**Współpraca**

Terapia poznawczo-behawioralna oparta jestna ścisłej współpracy. To Ty jesteś ekspertem i znawcą samego siebie. Terapeuta posiada pewną wiedzę na temat mechanizmów kierujących zachowaniem. Współpraca w trakcie terapii oznacza, że wszystkie interwencje, techniki są razem uzgadniane, a cel ich zastosowania jest wyjaśniony i tak Klient, jak i terapeuta zgadzają się na ich zastosowanie. Wykonanie wielu zadań wymaga zwykle ciężkiej pracy pomiędzy spotkaniami. ***Pamiętaj, że bierzesz dużą część odpowiedzialności za swoją terapię, ponieważ to jest Twój problem, to Ty znasz siebie i wyznaczasz kierunek, za którym razem podążamy.***Terapeuta jest Twoim trenerem, ale, w przenośni, jeżeli nie stawisz się na trening – nie wyćwiczysz kondycji.

**Ograniczenie w czasie**

Terapia poznawczo-behawioralna nie trwa w nieskończoność, a jej przybliżony czas trwania umawiany jest wspólnie na początku terapii. Wiele zaburzeń i problemów udaje się wyleczyć w czasie 3-6 miesięcy, jednak czasem terapia trwa znacznie dłużej – wszystko zależy od charakteru i nasilenia Twoich problemów. Pod koniec terapii spotkania mogą być umawiane rzadziej. Choć terapia jest ograniczona w czasie, to jednak nie działa po 2-3 spotkaniach. ***Pierwsze postępy pojawiają się po kilku tygodniach wytężonej pracy nad problemem, kolejne przychodzą z czasem.***

**Kto może mieć trudność z odnalezieniem się w terapii?**

* Osoba nastawiona na bardzo szybką pomoc – ***terapia to praca nad zmianą***, a ta wymaga czasu, czasem krótszego, a innym razem dłuższego, niemniej jednak zmiana nie zachodzi w tydzień lub dwa
* Osoba nastawiona na pracę tylko na sesjach – ***terapia to jak nauka nowego języka*** – zmiana nie jest możliwa do wprowadzenia na stałe bez nieustannej pracy pomiędzy spotkaniami

**Jak odnieść sukces w terapii? 3 złote zasady:**

1. *Wykrzesanie z siebie motywacji do terapii (terapeuta może w tym trochę pomóc, ale nie wskrzesi jej od zera)*
2. *Regularne przychodzenie na spotkania, dzielenie się wątpliwościami i trudnościami, lecz także docenianie nawet drobnych postępów*
3. *Zaangażowanie w wykonywanie pracy osobistej*