

什么是 CBT?

认知行为疗法 (CBT) 是一系列谈话疗法，其理论基础是“我们的思维、感觉、行为以及身体感触都是相互关联的”这一观点。如果我们改变其中一个方面，所有其他方面都会随之改变。

当我们情绪低落或心烦意乱时，我们往往会陷入会加剧我们的坏情绪的思维和反应模式。CBT 旨在帮助我们注意到并改变这些有问题的思维方式或行为模式，以便我们可以感觉更好。

CBT 是一种协作疗法 - 这一疗法不是对治疗对象进行哪些程式化治疗，而是需要治疗对象与 CBT 治疗师一道在共同商定的目标下进行。

CBT 可以帮助解决哪些问题？

CBT 适用于众多不同的人和问题，在英国、欧盟和北美的国民治疗指南中均广为推荐。

英国国家卫生与临床优化研究所 (NICE) 就经过验证且最有效的治疗方法为 NHS 提供独立的循证指南。NICE 指南中推荐将 CBT 用于多种不同的问题，其中包括：

- 焦虑症（包括惊恐发作）
- 沮丧
- 强迫症 (OCD)
- 创伤后应激障碍 (PTSD)
- 精神病和精神分裂症
- 双相情感障碍
- 进食障碍
- 耳鸣
- 失眠

还有充分的证据表明，CBT 有助于帮助人们应对许多其他疾病的症状，其中包括：

- 慢性疲劳综合征 (CFS)
- 肠易激综合征 (IBS)
- 纤维肌痛
- 慢性疼痛
- CBT 治疗方法可用于儿童、成年人和老年人。

在 CBT 的整个疗程中，可以只进行 CBT 治疗，也可以在 CBT 治疗的同时配合服用全科医生或其他医生所开的药物。这将取决于 CBT 帮助解决的具体困难和个人选择。

CBT 的交付方式

可以通过与治疗师的单独治疗会话或加入小组来获得 CBT。所需的 CBT 治疗会话次数取决于具体困难。治疗会话的频率通常为每周五次到二十次，每次会话通常持续一个小时左右。

CBT 主要关注我们现在的想法和行为，但是有时我们当前的困难与过去发生的事情有关，在这种情况下，这些事情也可能成为我们谈话的一部分。

治疗目标是在向治疗师详细说明问题并确认他们准确理解后，与治疗师一起制定的。

大多数治疗会话都以设定议题开始，共同商定本次治疗会话的核心议题。治疗师不会指定治疗对象该做什么或该说什么。

当在治疗会话之间以及治疗会话当中穿插完成一些任务时，CBT 会达到最佳效果。任务将是一起制定的。

在治疗接近尾声时，我们将一起考虑如何在治疗后的日常生活中继续运用 CBT 技术。

CBT 可以在各种不同的环境中提供，包括学校、全科医生诊所、专家门诊和医院。有时可以在线提供。这可以与灵活的电话、视频或面对面就诊结合起来，以检查进展情况并帮助克服任何障碍。这样一来，忙碌的人们可以更方便地进行 CBT 治疗，减少了获得帮助的延迟。

自助 CBT

有很多基于 CBT 的自助书籍，以及讲解 CBT 技术的免费网站。然而，有证据表明，在治疗师的支持下使用这一疗法效果更好，尤其是对于情绪低落者。

寻找治疗师

CBT 在 NHS 中广为提供。通常情况下，最好先与您的全科医生讨论您的困难。一些 NHS 服务还会让您自我疗愈，也会提供私人治疗师。在开始进行 CBT 之前，我们建议您先核实您的治疗师是否已获得我们的认证。

要了解我们的 BABCP 认证 CBT 治疗师的详细信息，请访问 www.cbtregeruk.com。

Contact BABCP

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