

CBT | o terapie despre care merită să discutăm

Ce înseamnă TCC?

Terapia cognitiv-comportamentală sau TCC reprezintă un grup de terapii prin vorbit, toate bazându-se pe ideea că există o legătură între gândurile, sentimentele, acțiunile noastre și modul în care ne simțim fizic. Dacă schimbăm unul din acești factori, îi putem schimba pe toți ceilalți.

Când ne simțim deprimăți sau supărați, adesea aplicăm tipare de gândire și răspuns care pot agrava modul în care ne simțim. TCC ne ajută să observăm și să ne modificăm stilurile de gândire sau tiparele comportamentale problematice pentru a ne simți mai bine.

TCC este o terapie bazată pe colaborare - nu este o terapie pe care o urmează o persoană în mod pasiv, ci reprezintă un mod de a colabora cu un terapeut specializat în TCC în vederea atingerii unor obiective stabilite de comun acord.

Care sunt problemele care pot fi soluționate prin terapie TCC?

TCC este adecvată pentru multe persoane și probleme diferite și este recomandată pe scară largă de ghidurile naționale de tratament din Regatul Unit, UE și America de Nord.

Institutul Național de Excelență în Sănătate și Îngrijire (NICE) oferă îndrumări independente, bazate pe dovezi, pentru NHS (Serviciul Național de Sănătate) cu privire la cele mai eficiente tratamente dovedite. Terapia TCC este recomandată în ghidurile NICE pentru multe probleme diferite, incluzând:

- tulburări de anxietate (inclusiv atacuri de panică)
- depresie
- tulburare obsesiv-compulsivă (TOC)
- tulburare de stres post-traumatic (TSPT)
- psihoză și schizofrenie
- tulburare bipolară
- tulburări de alimentație
- tinitus
- insomnie

De asemenea, există dovezi clare că terapia TCC ajută oamenii să facă față simptomelor multor altor afecțiuni, incluzând:

- sindromul oboselii cronice (SOC)
- sindromul colonului iritabil (SCI)
- fibromialgie
- durere cronică

Abordările terapiei TCC pot fi utilizate în cazul copiilor, precum și al adulților și persoanelor în vârstă.

O serie de sesiuni de terapie TCC poate fi urmată în mod independent sau concomitent cu administrarea unei medicații prescrise de un medic generalist sau de un alt medic. Acest lucru va depinde de dificultățile pentru care este utilizată terapia TCC și de decizia personală.

Modul de desfășurare a terapiei TCC

Terapia TCC poate fi oferită în cadrul unor sesiuni individuale cu un terapeut sau în cadrul unui grup. Numărul sesiunilor de TCC necesare depinde de dificultate. Adesea, se desfășoară între cinci și 20 de sesiuni săptămânale - de obicei cu durata de aproximativ o oră.

Terapia TCC se concentrează în special pe modul în care gândim și acționăm în prezent, deși, uneori, dificultățile noastre actuale au legătură cu evenimente care s-au petrecut în trecutul nostru, așadar, și acestea ar putea face parte din temele noastre de discuție.

Obiectivele terapiei sunt stabilite împreună cu terapeutul după discuții aprofundate pentru a înțelege în mod corect problema.

Cele mai multe sesiuni încep cu stabilirea ordinii de zi - convenind de comun acord pe ce anume se va concentra sesiunea respectivă. Un terapeut nu îi va spune unei persoane care vine la terapie ce să facă sau despre ce să vorbească.

Terapia TCC are eficacitate maximă atunci când presupune abordarea problemelor între sesiuni, precum și în timpul sesiunilor. Sarcinile vor fi planificate împreună.

La finalul terapiei, pacientul și terapeutul se gândesc împreună dacă pacientul va continua utilizarea tehnicilor TCC în viața de zi cu zi după tratament.

Terapia TCC este disponibilă într-o mare varietate de medii, inclusiv în școli, cabinete de medicină generală, clinici de specialitate și spitale. Uneori, este oferită online. Sesiunile online pot fi combinate cu programări flexibile prin telefon, video sau față în față pentru verificarea progresului și facilitarea depășirii oricăror obstacole. Astfel, terapia TCC a devenit mai accesibilă persoanelor ocupate și reduce întârzierile în obținerea ajutorului necesar.

Terapia TCC de autoajutorare

Există multe cărți de autoajutorare disponibile care au la bază terapia TCC, precum și site-uri web care pot fi consultate gratuit despre tehnicile TCC. Totuși, dovezile demonstrează, într-adevăr, că utilizarea acestor tehnici este mai eficientă cu sprijinul unui terapeut, mai ales pentru o stare emoțională proastă.

Găsirea unui terapeut

Terapia TCC este disponibilă pe scară largă în cadrul NHS. De obicei, este mai bine să discutați mai întâi despre dificultăți cu medicul dumneavoastră generalist. De asemenea, unele servicii NHS vă permit să găsiți pe cont propriu un terapeut; de asemenea, sunt disponibili terapeuți privați. Înainte de a începe terapia TCC, vă recomandăm să verificați dacă terapeutul dumneavoastră este acreditat de noi.

Pentru a găsi detalii despre terapeuții noștri TTC acreditați de BABCP (Asociația Britanică pentru Psihoterapii Comportamentale și Cognitive), vizitați www.cbtregisteruk.com.

Contact BABCP

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