

La TCC pour changer sa façon de penser

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) a pour objectif de vous aider à changer la façon dont vous pensez, sentir et se comporter. Il est utilisé pour le traitement de divers problèmes physiques et de santé mentale.

Qu'est-ce que la thérapie cognitivo-comportementale?

La thérapie cognitive

Nos processus cognitifs sont nos pensées qui comprennent nos idées, d'images mentales, les croyances et les attitudes. La thérapie cognitive est basé sur le principe que certaines façons de penser peuvent déclencher, ou de carburant, certains problèmes de santé. Par exemple, l'anxiété, la dépression, les phobies, etc, mais il en existe d'autres, notamment des problèmes physiques. Le thérapeute vous aide à comprendre vos habitudes de pensée actuels. En particulier, à identifier des idées ou des pensées nuisibles, inutiles et fausses que vous avez qui peut déclencher votre problème de santé, ou l'aggraver. L'objectif est alors de changer vos façons de penser pour éviter ces idées. Aussi, pour aider vos schémas de pensée pour être plus réaliste et utile.

La thérapie comportementale

Cette initiative vise à modifier les comportements qui sont dangereux ou pas utile. Diverses techniques sont utilisées. Par exemple, un comportement inutile commun est d'éviter les situations qui peuvent vous rendre anxieux. Chez certaines personnes souffrant de phobies l'évitement peut devenir extrême et affecter la vie au jour le jour. Dans cette situation, un type de thérapie comportementale appelée thérapie d'exposition peut être utilisé. C'est là que vous êtes exposé progressivement de plus en plus à des situations redoutées. Le thérapeute vous apprend à contrôler l'anxiété et de faire face quand vous faites face à des situations redoutées. Par exemple, en utilisant la respiration profonde et d'autres techniques.

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

C'est un mélange des thérapies cognitives et comportementales. Ils sont souvent combinés parce que la façon dont nous nous comportons souvent reflète la façon dont nous pensons à certaines choses ou des situations. L'accent mis sur les aspects cognitifs ou comportementaux de la thérapie peut varier en fonction de l'affection traitée. Par exemple, il est souvent plus l'accent sur la thérapie comportementale dans le traitement du trouble obsessionnel-compulsif (TOC) - où les actions compulsifs répétitifs sont un problème majeur. En revanche, l'accent peut être mis sur la thérapie cognitive lors du traitement de la dépression.

Quelles conditions peut être aidé par une thérapie cognitivo-comportementale?

CBT a été montré pour aider les gens à diverses conditions - les conditions de santé mentale et les conditions physiques. Par exemple:

- Certains troubles anxieux, y compris les phobies, attaques de panique et le trouble panique.
- Dépression.
- Troubles de l'alimentation.
- TOC.
- Dysmorphie corporelle.
- Anger.
- Trouble de stress post-traumatique.
- Sexuelle et des problèmes relationnels.
- Les habitudes telles que les tics faciaux.
- Abus de drogues ou d'alcool.
- Certains problèmes de sommeil.
- Syndrome de fatigue chronique / encéphalomyélite myalgique (SFC / ME).
- Chronique (persistant) la douleur.

En règle générale, le plus spécifique du problème, le CBT plus probable peut aider. C'est parce que c'est une thérapie pratique qui met l'accent sur des problèmes particuliers et vise à les surmonter. CBT est parfois utilisé seul, et parfois utilisé en plus des médicaments, selon le type et la gravité de la maladie traitée.

Ce qui est susceptible de se produire lors d'un cours de thérapie cognitivo-comportementale?

La première session de thérapie sera généralement prévoir du temps pour le thérapeute et vous afin de développer une compréhension commune du problème. Il s'agit généralement d'identifier comment vos pensées, idées, sentiments, les attitudes et les comportements affectent votre vie au jour le jour.

Vous devriez alors convenir d'un plan et des objectifs à atteindre traitement, et le nombre de sessions susceptibles d'être nécessaires. Chaque séance dure environ 50-60 minutes. Typiquement, une séance de thérapie se fait une fois par semaine. La plupart des cours de CBT durer plusieurs semaines. Il est courant d'avoir 10-15 séances, mais un cours de CBT peut être plus ou moins long, selon la nature et la gravité de l'affection. Dans certaines situations, séances de TCC peuvent être faites par téléphone.

Vous avez à prendre une part active, et il fait des travaux entre les sessions. Par exemple, si vous avez la phobie sociale, dès le début de la thérapie vous demandera peut-être de tenir un journal de vos pensées qui se produisent lorsque vous devenez anxieux avant un événement social. Plus tard, on peut vous donner des devoirs d'essayer des façons de faire face que tu as apprises pendant le traitement.

Dans quelle mesure cognitive travail de thérapie comportementale?

CBT a été démontré dans les essais cliniques pour aider à soulager les symptômes de divers problèmes de santé. Par exemple, des études ont montré que le cours de la TCC est tout aussi susceptibles d'être efficaces que les médicaments pour traiter la dépression et certains troubles anxieux. Il peut y avoir des avantages à long terme de la TCC, que les techniques de lutte contre ces problèmes peuvent être utilisés pour le reste de votre vie à aider à garder les symptômes de suite. Ainsi, par exemple, la dépression

ou l'anxiété sont moins susceptibles de se reproduire à l'avenir. Il ya des preuves de recherche aussi de montrer que la TCC peut aider à améliorer les symptômes de certaines maladies physiques comme l'arthrite rhumatoïde.

Quelle est la différence entre la thérapie cognitivo-comportementale et d'autres traitements par la parole?

La TCC est une forme de psychothérapie (parlant traitement). Contrairement à d'autres types de psychothérapie, il ne s'agit pas de parler librement, ou s'attarder sur les événements de votre passé afin de mieux comprendre votre état émotionnel de l'esprit. Ce n'est pas un «mensonge sur le canapé et dire tout" type de thérapie.

CBT a tendance à traiter avec l'ici et maintenant - comment vos pensées et comportements actuels affectent maintenant. Il reconnaît que les événements de votre passé ont façonné la manière que vous pensez actuellement et de se comporter. En particulier, les modes de pensée et les comportements appris dans l'enfance, toutefois, la TCC ne s'attarde pas sur le passé, mais vise à trouver des solutions à la façon de changer vos pensées et comportements actuels afin que vous puissiez mieux fonctionner maintenant et dans l'avenir.

La TCC est également différent au conseil, qui est censé être non-directif, d'empathie et de soutien. Bien que le thérapeute TCC offrira un soutien et de l'empathie, la thérapie a une structure, est centrée sur le problème et pratique.

Quelles sont les limites de la thérapie cognitivo-comportementale?

CBT ne convient pas à tout le monde et il n'est pas utile pour toutes les conditions. Vous devez être engagé et persistante dans la lutte et l'amélioration de votre problème de santé avec l'aide du thérapeute. Il peut être difficile. Le travail peut être difficile et exigeant. Vous pouvez être amené «sortir de votre zone de confort» en abordant des situations qui causent l'anxiété ou de détresse. Cependant, beaucoup de gens ont grandement bénéficié d'un cours de CBT.

Comment puis-je obtenir une thérapie cognitivo-comportementale?

Votre médecin peut vous référer à un thérapeute qui a été formé à la TCC. Cela peut être un psychologue, un psychiatre, une infirmière psychiatrique ou un autre professionnel de la santé. Il ya un nombre limité de thérapeutes TCC disponibles sur le NHS. Vous pouvez aller en privé si elle n'est pas disponible dans votre région sur le NHS. (Voir ci-dessous pour les ressources). Cependant, la politique du gouvernement est de faire CBT plus largement disponible sur le NHS.

Faites-le-vous-même-thérapie cognitivo-comportementale

Bien que la TCC avec l'aide d'un thérapeute qualifié est la meilleure, certaines personnes préfèrent résoudre leurs problèmes eux-mêmes. Il ya toute une gamme de livres et de brochures sur l'auto-assistance pour les problèmes qui CBT est utile pour (anxiété, les phobies, la dépression, etc.) Plus récemment, des CD et des sites Web interactifs sont

développés et évalués pour autogéré CBT pour une variété de conditions. Voir les ressources ci-dessous pour plus de détails.

Cet article a été téléchargé à partir du lien : <http://pdg.vitaba.com/la-therapie-cognitivo-comportementale-tcc>

L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire : pdg.vitaba.com