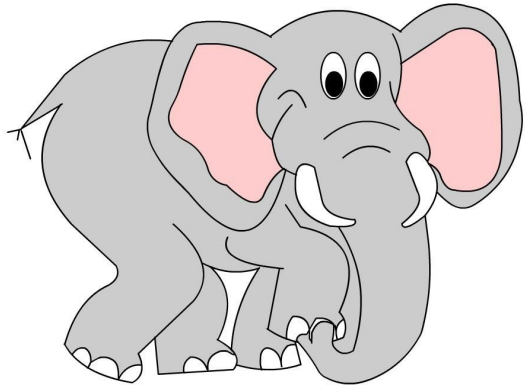


LA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTALE

I fastidi e i problemi sono parte della vita di ogni giorno. Genitori, amici, scuola lavoro; tutto può essere un problema.

Fortunatamente siamo abbastanza bravi da risolvere molti di questi problemi, ma c'è ne sono alcuni che sembrano molto grandi e difficili..



- Alcuni persistono nel tempo
- Alcuni sembrano non risolversi o migliorare mai
- Alcuni sembrano troppo grandi per essere risolti
- Altri sembrano influire su tutto ciò che fai.

Problemi come questi possono prendere il sopravvento e si può finire per sentirsi infelici o preoccupati. In momenti come questo è necessario scoprire strategie più utili per affrontare i problemi e la terapia cognitivo comportamentale potrebbe essere la soluzione che ti aiuta.

Cos'è la terapia cognitivo comportamentale?



La CBT è un modo di affrontare problemi che guardano il collegamento tra:

- Quello che pensi
- Come ti senti
- Cosa fai

Perché questo collegamento è importante?

le persone che stanno attraversando un momento difficile o che hanno dei problemi spesso pensano in modo disfunzionale (non utile alla sua vita).

- Aspettarsi che le cose vadano male
- Preoccuparsi di cosa è successo o cosa potrebbe accadere
- Sembra notare maggiormente le cose che non vanno
- Sono molto critici su ciò che fanno
- Perde la pazienza per le piccole cose

Questo modo di pensare ti fa stare male o ti fa sentire inadeguato.



se ti aspettavi che le cose andassero male, potresti finire per sentirti stressato o ansioso



se pensi di sbagliare sempre potresti finire col sentirti triste o infelice



se pensi che alle altre persone non piaci o che dici cose che non vorresti dire potresti finire per sentirti arrabbiato o frustrato

Non ti piace sentirti così? Vorresti trovare il modo per sentirti meglio? Sfortunatamente alcune delle cose che facciamo finiscono per farci sentire peggio. Alcune persone smettono addirittura di provare a fare qualcosa per stare meglio. Potresti:

- Evitare le cose che ti sembrano difficili
- Rinunci a provare a fare le cose
- Esci poco e tendi a passare più tempo da solo.

Come può aiutarti la CBT?

Ti aiuterà a trovare:

- quali sono i pensieri e i sentimenti che provi
- il collegamento tra quello che pensi come ti senti e quello che fai
- modi di pensare più utili e funzionali
- come controllare le sensazioni e le emozioni spiacevoli
- come affrontare e superare i tuoi problemi.

