

Psychoterapia poznawczo-behawioralna

W koncepcji poznawczo-behawioralnej szczególną rolę przypisuje się myślom i działaniom. Człowiek postrzegany jest jako samodzielny podmiot, który przetwarza wiadomości napływające do niego ze środowiska i wytwarza odpowiednią reakcję. Terapia skupia się głównie na diagnozie i zmianie dysfunkcyjnych przekonań i zachowań utrudniających codzienne funkcjonowanie. Na początku ustalony zostaje jeden problem, który będzie przedmiotem terapii. Terapeuta uczy klienta konkretnych procedur i w ten sposób po pewnym czasie klient staje się terapeutą dla samego siebie. Klient wykonuje prace domowe, które są przedłużeniem edukacji na terapii. Ważną rolę pełnią również eksperymenty behawioralne, które mają na celu zebranie danych dotyczących siebie i świata albo ćwiczenie nowych umiejętności w praktyce. Terapia ma jasną strukturę i jest nastawiona na konkretny cel. Najczęściej jest to terapia krótkoterminowa.