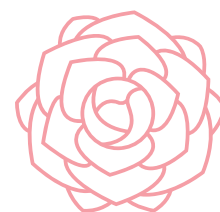


# درمان شناختی - رفتاری

CBT





## درمان شناختی رفتاری چیست؟

---

درمان شناختی رفتاری نوعی از گفتاردرمانی است که هدف آن تغییر نحوه تفکر (شناخت) و عمل (رفتار) ما به منظور کمک به مقابله با رفتارهای ناسالم و مدیریت مشکلاتی است که ممکن است در زندگی خود با آن مواجه شویم.

افکار، احساسات و رفتار ما ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند، افکار و احساسات ناسالم، منجر به رفتار نادرست و آسیب‌زننده می‌شود و به یک چرخه معیوب از افکار منفی تبدیل خواهد شد.





هدف CBT این است که به ما کمک کند الگوهای رفتاری غیرمفید و ناسالم را بشناسیم و با مشکلات به روشی متفاوت برخورد کنیم تا احساسات و افکار را در جهت آرامش و سلامت روان بهبود ببخشیم.

درمان شناختی رفتاری (CBT) نوعی درمان روان شناختی است که برای طیف وسیعی از مشکلات از جمله افسردگی، اختلالات اضطرابی، مشکلات مصرف الکل و مواد مخدر، مشکلات زناشویی، اختلالات خوردن و بیماری‌های روانی شدید مؤثر است.

مطالعات متعدد نشان می‌دهد که CBT منجر به تغییر و بهبود قابل توجهی در عملکرد و کیفیت زندگی می‌شود و به اندازه سایر اشکال روان‌درمانی یا داروهای روان‌پزشکی مؤثر است.



# استراتژی‌های مورد استفاده در درمان رفتاری - شناختی

CBT بر مشکلات روان‌شناختی که بر اساس شیوه‌های نادرست همچنین مشکلات روانی که بر اساس الگوهای آموخته شده از رفتارهای ناسالم است، تمرکز می‌کند و کمک می‌کند افرادی که از مشکلات روانی رنج می‌برند، روش‌های بهتری برای مقابله با آن‌ها بیاموزند و از این طریق علائم آن‌ها را تسکین داده تا در زندگی خود مؤثرتر شوند.

درمان CBT معمولاً شامل راهکارهایی جهت تغییر الگوهای تفکر است. این استراتژی‌ها شامل موارد زیر است:

- شناسایی تفکرات شناختی تحریف شده و سپس ارزیابی مجدد آن‌ها در پرتو واقعیت
- ارتباط موثر و درک بهتر رفتار و انگیزه دیگران
- استفاده از مهارت‌های حل مسئله برای رویارویی با موقعیت‌های دشوار
- اعتماد به نفس نسبت به توانایی‌های خود



- رویارویی و مقابله با ترس‌های خود به جای اجتناب از آن‌ها
- استفاده از تکنیک ایفای نقش در تعاملات بین فردی
- یادگیری تکنیک‌های آرام کردن ذهن و آرام کردن بدن

البته خوب است بدانید که CBT از همه این استراتژی‌ها همزمان با هم استفاده نمی‌کند. در این روش روان‌شناس و بیمار با همفکری یکدیگر به صورت مشترک برای درک مشکل موجود و یافتن یک استراتژی درمانی مشورت و اقدام می‌کنند. در روش CBT در طول درمان با استفاده از تمرینات و تکالیف در حین و خارج جلسات به بیماران کمک می‌شود تا مهارت‌های مقابله‌ای سالم را یاد بگیرد تا تفکر و احساسات مشکل‌ساز و رفتار خود را تغییر دهند.

درمانگران CBT بر آنچه بر وضع موجود و زندگی فعلی فرد می‌گذرد، تأکید می‌کنند، نه آنچه که منجر به مشکلات او شده است. درست است که مقدار معینی از اطلاعات در مورد گذشته فرد مورد نیاز است، اما تمرکز در درجه اول بر حرکت رو به جلو در زمان حال جهت ایجاد راه‌های مقابله‌ای صحیح و موثر است.

یک مثال از سه نوع فکر، احساس و عمل متفاوت، در برابر موقعیتی واحد.

**موقعیت:** به ما اطلاع می‌دهند که روز شنبه باید یک آزمون عمومی بدهیم.

## امتحان دادن

### فکر سوم

خب که چی! برام  
اهمیتی نداره. در هر  
صورت مهم نیست.

بدن رفتار احساس

کاملاً آرام  
هیچ مطالعه‌ای  
نمی‌کنیم.  
خنثی

### فکر دوم

من تو آزمون دادن و این  
چیزا افتضاحم! اینقدر خنگم  
که همیشه گند می‌زنم.

بدن رفتار احساس

احساس  
دل پیچه  
سعی می‌کنیم سخت  
مطالعه کنیم، اما  
تمرکز کردن برایمان  
سخت است؛ پس  
تسلیم می‌شویم و  
هیچ کاری نمی‌کنیم.  
غم و اضطراب

### فکر اول

آخ جون! من عاشق امتحان  
دادنم! من توی این چیزا خوبم؛  
مطمئنم نتیجه خوبی می‌گیرم.

بدن رفتار احساس

کاملاً آرام  
آخ جون! من عاشق  
امتحان دادنم! من  
توی این چیزا خوبم؛  
مطمئنم نتیجه خوبی  
می‌گیرم.  
شادی



## هدف و کاربرد CBT

همانطور که اشاره شد، هدف روش درمانی شناختی CBT کمک به شما برای مقابله با مشکلات طاقت‌فرسا و الگوهای مخرب رفتاری با روشی مثبت یعنی تقسیم آن‌ها به بخش‌های کوچک‌تر است. برخلاف برخی دیگر از درمان‌های گفتاری، CBT به جای تمرکز بر مسائل گذشته، با مشکلات و بحران‌های فعلی شما سروکار دارد و به دنبال راه‌های عملی برای بهبود وضعیت ذهنی شما است.

ثابت شده است که CBT راهی موثر برای درمان تعدادی زیادی از اختلالات سلامت روان است. علاوه بر افسردگی یا اختلالات اضطرابی، CBT همچنین می‌تواند به افراد مبتلا به موارد زیر کمک کند:

- اختلالات دوقطبی
- اختلال شخصیت مرزی
- اختلالات خوردن - مانند بی‌اشتهایی و پرخوری
- اختلال وسواس فکری جبری (OCD)
- اختلال هراس



● فوبیاها

● اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

● روان‌پریشی

● روان‌گسیختگی

● مشکلات خواب - مانند بی‌خوابی

● مشکلات مربوط به سوء مصرف الکل

CBT همچنین گاهی اوقات برای درمان افراد مبتلا به بیماری‌های طولانی‌مدت استفاده می‌شود، مانند:

● سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS)

● سندرم خستگی مزمن (CF)

● فیبرومیالژیا

● درد مزمن

اگرچه CBT نمی‌تواند علائم فیزیکی این شرایط را درمان کند، اما می‌تواند به افراد کمک کند تا بهتر و راحت‌تر با علائم خود کنار بیایند.





# در طول جلسات CBT چه اتفاقی می افتد:

## جلسات اول

معمولاً یک جلسه در هفته یا هر ۲ هفته یک بار با یک درمانگر جلسه حضوری یا آنلاین خواهید داشت.

در طول جلسات، شما با درمانگر خود کار خواهید کرد تا مشکلات خود را به بخش‌های جداگانه، مانند افکار، احساسات و اعمال فیزیکی تقسیم و تفکیک کنید.

چند جلسه اول برای اطمینان از اینکه CBT درمانی مناسب برای شما است و با این روند راحت هستید صرف می‌شود. درمانگر سوالاتی در مورد زندگی و شرایط شما خواهد پرسید. اگر مضطرب یا افسرده هستید، درمانگر از شما می‌پرسد که آیا خانواده، کار و زندگی اجتماعی‌تان با هم تداخلی دارد، همچنین در مورد اتفاقاتی که ممکن است به مشکلات شما مرتبط باشد، درمان‌هایی که تا کنون داشته‌اید و آنچه می‌خواهید از طریق درمان به دست آورید، می‌پرسد. اگر CBT مناسب به نظر برسد، درمانگر به شما اطلاع می‌دهد که از یک دوره درمانی چه انتظاری دارید و اگر مناسب نیست، یا با آن احساس راحتی نمی‌کنید، درمان‌های جایگزین را توصیه می‌کنند.



سپس درمانگر می‌تواند به شما کمک کند تا در مورد چگونگی تغییر افکار و رفتارهای غیرمفید و غیرسالم اقدام کنید. پس از بررسی اینکه چه چیزی را می‌توانید تغییر دهید، درمانگر از شما می‌خواهد که این تغییرات را در زندگی روزمره خود تمرین کنید و در جلسه بعدی در مورد چگونگی پیشرفت خود صحبت خواهید کرد.

هدف نهایی درمان این است که به شما بیاموزد مهارت‌هایی را که در طول درمان آموخته‌اید در زندگی روزمره خود به کار ببرید. در نهایت حتی پس از پایان دوره درمان این جلسات باید به شما کمک کند تا مشکلات خود را مدیریت کنید و مانع از تأثیر منفی آن‌ها بر زندگی‌تان شوید.

## جلسات بعدی

● پس از دوره ارزیابی اولیه، شما شروع به کار با درمانگر خود می‌کنید تا مشکلات را به بخش‌های جداگانه تقسیم کنید. برای انجام این مرحله، درمانگر شما ممکن است از شما بخواهد که یک دفتر یادداشت داشته باشید و الگوهای افکار و رفتار خود را بنویسید.

● شما و درمانگرتان افکار، احساسات و رفتارهای خود را تجزیه و تحلیل می‌کنید تا در صورت غیرواقعی یا ناسالم بودن و تأثیری که بر شما می‌گذارند، راهکاری انتخاب به کار بگیرید.



درمانگر از شما می‌خواهد که برخی از راهکارهای زیر را در جهت تغییرات مثبت در زندگی روزمره خود تمرین کنید:

● زیر سوال بردن افکار ناراحت‌کننده و جایگزینی آن‌ها با افکار سازنده و مثبت

● تشخیص زمان جایگزینی افکار و رفتار مفید به جای افکار و احساسات ناسالم

● انجام تکالیف و تمرین مابین جلسات برای کمک به فرآیند درمان

● در هر جلسه، با درمانگر خود صحبت خواهید کرد که چگونه تغییرات را در عمل انجام داده‌اید و چه احساسی داشته‌اید.

● مقابله با ترس‌ها و اضطراب‌ها می‌تواند بسیار دشوار باشد از این جهت درمانگر شما می‌تواند پیشنهادهای دیگری برای کمک به شما ارائه دهد.

● درمانگرتان شما را با سرعت بالا مجبور به انجام کارها و تمرین‌های که برایتان سخت و دشوار است نمی‌کند، او سرعت و روند پیشرفت شما را بررسی خواهد کرد.

یکی از بزرگ‌ترین مزایای جلسات CBT این است که پس از پایان دوره، می‌توانید با استفاده از اصول آموخته شده، کیفیت زندگی روزمره خود را ارتقا دهید و این باید احتمال بازگشت علائم شما را کاهش دهد.



## مزایا و معایب CBT

همانطور که پیش تر اشاره شد، درمان شناختی رفتاری (CBT) برای درمان برخی از مشکلات و اختلالات سلامت روان موثر است، اما ممکن است برای همه اختلالات و مسائل مربوط به روان درمان موفق یا مناسبی نباشد، در اینجا به بررسی برخی از معایب و مزایای این روش می پردازیم:

### مزایای روش CBT :

- می توان آن را در مدت زمان نسبتاً کوتاهی در مقایسه با سایر درمان های گفتاری استفاده و تکمیل کرد.
- ماهیت بسیار ساختاریافته CBT به این معنی است که می توان این روش را در قالب های مختلف، از جمله به صورت درمان گروهی، کتاب های توسعه فردی و آنلاین ارائه کرد
- راهبردهای مفید و کاربردی را به شما می آموزد که می توان از آن ها در زندگی روزمره حتی پس از اتمام درمان استفاده کرد.
- بر میزان ظرفیت فرد برای تغییر خود (افکار، احساسات و رفتارهایشان) تمرکز دارد.



● می‌تواند به اندازه دارو در درمان برخی از مشکلات سلامت روان مؤثر باشد و ممکن است در مواردی که دارو به تنهایی مؤثر نبوده، مفید باشد.



● می‌تواند به اندازه دارو در درمان برخی از مشکلات سلامت روان مؤثر باشد و ممکن است در مواردی که دارو به تنهایی مؤثر نبوده، مفید باشد.

## معایب روش CBT :

● شما باید خود را به این فرآیند و روش درمانی متعهد کنید تا بیشترین بهره را از آن ببرید، یک درمانگر فقط می‌تواند به شما کمک و توصیه کند، اما برای نتیجه مؤثر به همکاری و تعهد شما نیاز دارند.

● شرکت در جلسات منظم CBT و انجام تکالیف بین جلسات می‌تواند زمان زیادی را از شما بگیرد.

● برای افرادی که نیازهای پیچیده‌تری به سلامت روان دارند یا مشکلات یادگیری دارند ممکن است مناسب نباشد.

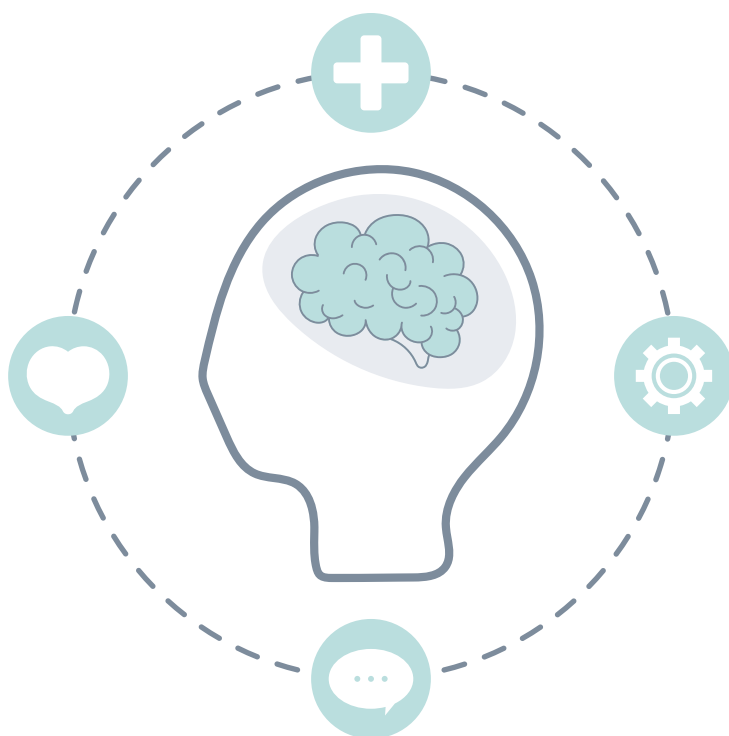
● این روش درمانی شامل رویارویی با احساسات و اضطراب‌های شماست، ممکن است در شروع دوره شرایطی را تجربه کنید که در آن مضطرب یا از نظر احساسی ناراحت و ناتوان هستید.

● برخی از منتقدان همچنین استدلال می‌کنند در حالی که CBT به مشکلات فعلی می‌پردازد و بر مسائل خاص تمرکز می‌کند، به دلایل احتمالی زمینه‌ای شرایط سلامت روان، مانند دوران ناخوشایند کودکی، نمی‌پردازد.



CBT به طور کلی یک درمان پرخطر در نظر گرفته نمی‌شود،  
اگرچه مواردی وجود دارد که قبل از شروع به درمان شناختی  
رفتاری باید در نظر داشته باشید:

- تغییرات سخت و با رنج اتفاق می‌افتد.
- درمان CBT بسیار ساختارمند و متمرکز است.
- این روش درمانی نیاز به همکاری، انگیزه و تعهد فردی است.
- پیشرفت و موفقیت در این روش به تدریج و کم کم اتفاق می‌افتد.



## حوزه و رویکردهای رفتار درمانی شناختی (CBT)

در CBT، مسائل و بحران‌ها به ۵ حوزه اصلی تقسیم می‌شوند؛ موقعیت‌ها، افکار، احساسات، احساسات فیزیکی و اقدامات. این حوزه‌ها به هم مرتبط هستند و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. به عنوان مثال، افکار شما در مورد یک موقعیت خاص اغلب می‌تواند بر احساسات شما هم از نظر فیزیکی و هم از نظر عاطفی و همچنین بر نحوه واکنش و رفتارهای شما در پاسخ‌ها تأثیر بگذارد.

### توقف چرخه‌های افکار منفی

راه‌های مفید و غیرمفیدی برای واکنش به یک موقعیت وجود دارد که اغلب بر اساس طرز فکر شما تعیین و انتخاب می‌شوند، به عنوان مثال، اگر ازدواج شما به طلاق ختم شده باشد، ممکن است فکر کنید شکست خورده‌اید و نمی‌توانید یک رابطه مشترک جدید داشته باشید. این می‌تواند منجر به احساس ناامیدی، تنهایی، افسردگی و خستگی در شما شود، بنابراین بیرون رفتن و ملاقات با افراد جدید را متوقف می‌کنید. در این مرحله شما در یک چرخه منفی گرفتار شده و منزوی می‌شوید و نسبت به خودتان احساس بدی دارید.





شما می‌توانید به جای پذیرش این طرز تفکر، بپذیرید که بسیاری از ازدواج‌ها به پایان می‌رسند، از اشتباهات خود درس بگیرید و ادامه دهید و نسبت به آینده خوش بین باشید. این خوش بینی می‌تواند منجر به فعال تر شدن شما از نظر اجتماعی شود و باعث شود روابط اجتماعی خود را افزایش دهید و دایره جدیدی از روابط دوستانه ایجاد کنید. این یک مثال ساده است، اما نشان می‌دهد که چگونه برخی از افکار، احساسات، و اعمال فیزیکی می‌توانند شما را در یک چرخه منفی به دام بیندازند و حتی موقعیت‌های جدیدی ایجاد کند که باعث شود احساس بدتری نسبت به خودتان داشته باشید.

## رویکرد عمل‌گرایانه

این روش درمانی، به صورت مشخص به شناسایی مشکلات خاص شما می‌پردازد و سعی در یافتن راه حل و راهکارهای موثر دارد.



## رویکرد ساختاریافته و منظم

در این روش به جای اینکه پراکنده در مورد مشکلات خود صحبت کنید، شما و درمانگرتان درباره مشکلات و مسائل جداگانه و تفکیک شده بحث می‌کنید، اهداف و راه‌حل‌هایی را برای رسیدن به آن‌ها تعیین می‌کنید.

## رویکرد تمرکزگرایانه

این روش به صورت متمرکز بر نحوه فکر و عمل شما در زمان حاضر توجه می‌کند تا اینکه تلاش برای حل مسائل و بحران‌های گذشته.

## رویکرد مشارکتی

درمانگرتان به شما نمی‌گوید که چه کاری انجام دهید بلکه برای یافتن راه‌حل‌هایی موثر و مشکلات فعلی با شما همکاری و همفکری خواهد کرد.



## ۵ گام آسان برای تغییر تفکر با استفاده از درمان شناختی رفتاری (CBT)

---

ما بسیاری از الگوهای رفتاری را در دوران کودکی از خانواده، والدین، معلمان، مربیان، همسالان و دوستانمان آموختیم، این الگوهای رفتاری به دو گروه منفی- غیرمولد و مولد- سازنده تقسیم می‌شوند. در صورتی که الگوهای بیش از حد منفی و غیرمولد را شناسایی کنیم، می‌توانیم روش‌های جدید تفکر را بیاموزیم و جایگزین کنیم. یکی از راه‌های دستیابی به این امر از طریق تکنیک رفتار درمانی شناختی (CBT) و بازسازی شناختی است. در تکنیک بازسازی شناختی، راه‌های تفکر غیرمولد را شناسایی می‌کنیم، زمانی درگیر این افکار می‌شویم تشخیص می‌دهیم و به طور آگاهانه افکار را متوقف و یاد می‌کنیم، و آن‌ها را با روش‌های تفکر جدید و سازنده‌تر جایگزین می‌کنیم. در اینجا برای شناسایی و تغییر الگوهای رفتاری مخرب و ناسالم راهکارهایی ارائه داده‌ایم:



## مرحله اول: فهرستی بسازید

در یک ورق کاغذ، جدولی دو ستونه رسم کنید. ستون سمت چپ را «افکار قدیمی» یا «افکار ناسالم» یادداشت کنید و در ستون سمت راست «افکار جایگزین» را یادداشت کنید.

## مرحله دوم: افکار ناسالم را ثبت کنید

در ستون سمت چپ، شروع به نوشتن افکار ناسالم کنید، افکاری که به طور منظم به آن‌ها فکر می‌کنید. این افکار می‌تواند افکار مضطرب و نگران‌کننده، افکار بسیار منفی یا انتقادی، افکاری که نشان‌دهنده عدم اعتماد به نفس یا تحقیرآمیز هستند، یا هر افکار دیگری که شما را عقب‌نگه می‌دارد یا شما را ناراضی می‌کند باشند. این افکار را به صورت اول شخص بنویسید، طوری که وقتی با خودتان صحبت می‌کنید.

## مرحله سوم: افکار جایگزین را ثبت کنید

در ستون سمت راست برای هر فکر غیرمولد و ناسالم که یادداشت کرده‌اید، یک فکر جایگزین پیدا کنید و بنویسید. برای ایجاد افکار جایگزین می‌توانید دقیقاً برعکس افکار منفی خود را در آن ستون بنویسید. یا از خودتان بپرسید:



«اگر فکر ناسالم من دروغ است یا به نوعی نادرست است، پس حقیقت چیست؟» یا به زبانی دیگر، اگر فکر ناسالم من فقط تا حدی درست یا ناقص باشد، پس چه چیزی می‌توانم به خودم بگویم که دقیق‌تر باشد یا تصویری کامل‌تر و واقعی‌تر از وضعیت من ارائه دهد. فکر جایگزین باید سالم و سازنده‌تر، از فکر اصلی باشد. مطمئن شوید که افکار جایگزین تان شامل افکاری نیست که به خودتان دروغ بگویند یا خودتان را فریب دهید. شما در واقع باید به نوعی در موقعیت‌های دشوار مربی خودتان باشید و روی افکار مثبت تمرکز کنید و افکار سالم و سازنده را جایگزین کنید تا تغییرات درونی‌تان اتفاق بیفتد.

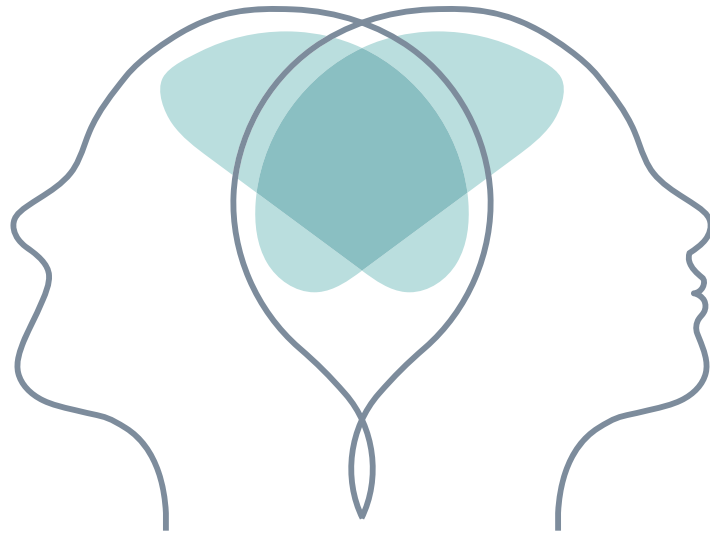
## مرحله چهارم: لیست خود را روزانه بخوانید

حداقل دو بار در روز ترجیحا اول صبح و آخر شب هنگام خواب، لیست افکار جایگزین تان را مرور کنید. با گذشت زمان، شما کلمات و افکار جایگزین تان را به خاطر می‌سپارید و این باعث می‌گردد به هدف تان نزدیک شوید.



## مرحله پنجم: توجه کنید و جایگزین کنید

در طول روز به افکار و احساسات خود توجه کنید و افکار ناسالم و غیرمولد را شناسایی کنید. پس از شناسایی تمرکز کنید و آن افکار را متوقف یا از ذهن تان دور کنید. سپس، فکر سازنده جایگزین را با خودتان تکرار کنید و اجازه دهید ملکه ذهن تان شود. با گذشت زمان و انجام تمرین‌ها متوجه خواهید شد تکنیک بازسازی شناختی نیازمند اراده، ثبات و پشتکار است. در ابتدای کار، ممکن است مجبور شوید چندین بار در روز افکارتان متوقف و جایگزین کنید. اما، بعد از مدتی به جای فکر کردن به افکار قدیمی و مخرب، به طور خودکار به افکار جایگزین و مثبت فکر می‌کنید و این زمانی است که تلاش و ممارست شما نتیجه داده است.



## ۹ استراتژی کاربردی در روش CBT

در اینجا به بررسی راهکارها و تکنیک‌های درمان رفتاری شناختی می‌پردازیم که به شما کمک می‌کند تا الگوهای رفتاری ناسالم را شناسایی کنید، برای تغییر و جایگزین کردن آن‌ها برنامه‌ریزی و اقدام کنید.

### ۱) شناسایی الگوهای افکار منفی

اگر شما جزو افرادی هستید که تمایل دارید بیش از حد اتفاقات را بزرگنمایی کنید و تعمیم دهید یا تصور می‌کنید که بدترین اتفاقات برای شما خواهد افتاد و یا به جزئیات و مسائل کوچک اهمیت زیادی می‌دهید، باید بدانید این شیوه تفکر می‌تواند بر کارها و رفتارهای تان تأثیر منفی بگذارد. درمانگر در مورد فرآیند فکری شما در موقعیت‌های خاص می‌پرسد تا بتوانید الگوهای منفی را شناسایی کنید. هنگامی که از وجود آن‌ها آگاه شدید، می‌توانید یاد بگیرید که چگونه آن افکار را مجدداً تنظیم کنید تا مثبت‌تر و سازنده‌تر شوند. به عنوان مثال: «من آن گزارش را خراب کردم، من کاملاً بی‌فایده هستم» می‌تواند تبدیل شود به «آن گزارش بهترین کار من نبود، اما من یک کارمند ارزشمند هستم و از جهات مختلف مشارکت می‌کنم.»



## ۲) هدایت برای کشف کردن

در کشف هدایت شده، درمانگر با دیدگاه‌های شما به مشکلات و بحران‌ها آشنا می‌شود. سپس سوالاتی برای به چالش کشیدن باورها و گسترش تفکر شما می‌پرسد. ممکن است از شما خواسته شود که شواهدی ارائه دهید که مفروضات ذهنی‌تان را تأیید کند، در این فرآیند، یاد خواهید گرفت که مسائل را از منظرهای متفاوت ببینید، به خصوص مسائلی را که قبلاً در نظر نگرفته‌اید. این روش می‌تواند به شما کمک کند مسیر مفیدتری را انتخاب کنید.

## ۳) درمان از طریق مواجهه

از مواجهه درمانی می‌توان برای مقابله با ترس‌ها و فوبیاهای استفاده کرد. درمانگر به آرامی شما را در معرض مسائلی قرار می‌دهد که ترس یا اضطراب را در شما برمی‌انگیزد و در عین حال راهنمایی می‌کند که چگونه در لحظه با آن ترس مواجه شوید. در نهایت، قرار گرفتن گام به گام در معرض مسائل می‌تواند باعث شود که احساس آسیب‌پذیری کمتری داشته باشید و در روش‌های مقابله‌ای سالم اطمینان بیشتری به خود داشته باشید.





## ۴) نوشتن وقایع و سوابق فکری

نوشتن روشی است که باعث برقراری ارتباط با افکارتان می‌شود. درمانگر ممکن است از شما بخواهد که افکار منفی که در بین جلسات برای شما رخ داده و همچنین افکار مثبتی را که می‌توانید به جای آن انتخاب کنید، فهرست کنید. یکی دیگر از تمرین‌های نوشتاری این است که افکار و رفتارهای جدیدی را که از جلسه گذشته به کار گرفته‌اید، بررسی و یادداشت کنید. نوشتن می‌تواند به شما کمک کند تا ببینید چقدر پیشرفت کرده‌اید.

## ۵) برنامه‌ریزی برای شروع جدید

اگر فعالیت یا اهدافی دارید که مکرراً آن را به دلیل ترس یا اضطراب به تعویق می‌اندازید یا از آن اجتناب می‌کنید، قرار دادن آن در تقویم و برنامه‌ریزی برای شروع می‌تواند کمک‌کننده باشد. هنگامی که بار تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی از بین رفت، احتمال اینکه آن را پیگیری و شروع کنید بیشتر است. برنامه‌ریزی فعالیت‌ها می‌تواند به ایجاد عادت‌های خوب کمک کند و فرصت کافی برای به کار بردن آنچه آموخته‌اید را در عمل فراهم کند.



## ۶) آزمایش‌های رفتاری

آزمایش‌های رفتاری معمولاً برای اختلالات اضطرابی که شامل تفکر فاجعه‌آمیز است، استفاده می‌شوند. قبل از شروع کاری که معمولاً شما را مضطرب می‌کند، از شما خواسته می‌شود که پیش‌بینی کنید چه اتفاقی خواهد افتاد. بعداً در مورد اینکه آیا این پیش‌بینی درست از آب درآمده صحبت خواهید کرد. با گذشت زمان، ممکن است متوجه شوید که فاجعه پیش‌بینی‌شده در واقع خیلی محتمل نیست و در فقط در ذهن شما است. سعی کنید این روش با کارهایی که اضطراب کمتری دارند شروع کنید.

## ۷) تکنیک‌های کاهش استرس

در CBT، ممکن است برخی از تکنیک‌های آرام‌سازی پیشرونده مانند تمرینات تنفس عمیق، آرامش عضلانی، تصویرسازی که در بوکلت مهارت‌های رفتاردرمانی دیالیتیکی (DBT) به آن پرداختیم، استفاده شود. شما مهارت‌های عملی را برای کمک به کاهش استرس و افزایش حس کنترل و تنظیم خود یاد خواهید گرفت که برای مقابله با فوبیا، اضطراب‌های اجتماعی و سایر عوامل استرس‌زا مفید و موثر است.



## ۸) ایفای نقش

ایفای نقش می‌تواند به شما کمک کند تا در موقعیت‌های بالقوه دشوار رفتارهای مختلف را انجام دهید. بازی کردن سناریوهای ممکن می‌تواند ترس را کاهش دهد و برای بهبود مهارت‌های حل مسئله، کسب آشنایی و اعتماد به نفس در شرایط خاص، تمرین مهارت‌های اجتماعی، آموزش قاطعیت، بهبود مهارت‌های ارتباطی استفاده شود.

## ۹) تقریب متوالی

تقریب متوالی شامل انجام وظایفی است که برای شما طاقت‌فرسا به نظر می‌رسند، در این روش کارها و اهداف به مراحل کوچک‌تر و دست‌یافتنی‌تر تقسیم می‌شوند. هر مرحله متوالی بر پایه مراحل قبلی بنا می‌شود، بنابراین در حین حرکت، ذره ذره اعتماد به نفس پیدا می‌کنید. این روش شامل مجموعه‌ای از پاداش‌ها است که در جهت تقویت و حفظ انگیزه شما برای تغییرات رفتاری که گام‌های متوالی به سوی رفتار مطلوب نهایی است، به کار می‌رود.



**در پایان** همانطور که در بالا هم به آن پرداختیم، درمان شناختی رفتاری بر این باور استوار است که افکار و احساسات ما نقش مهم و بنیادینی در بروز رفتارهای ما دارند.

هدف درمان شناختی رفتاری این است که به فرد بیاموزد درست است که نمی‌تواند روی تمامی جنبه‌های زندگی و جهان کنترل داشته باشد ولی می‌تواند افکار و تعبیر خود از اتفاقات محیط را کنترل کند و در صورت نیاز در جهت مثبت تغییر دهد. به یاد داشته باشید این روش به صورت سریع و ضربتی جواب نمی‌دهد و انجام تکنیک‌های درمانی نیازمند تعهد و همکاری و حفظ انگیزه است. شما می‌توانید CBT را به عنوان یک تغییر سبک زندگی در نظر بگیرید، که قصد دارید در طول زندگی‌تان آن را دنبال کنید و تغییرات موثری ایجاد کنید.



<https://www.apa.org>

<https://www.nhs.uk>

<https://groffandassociates.com>



راه‌های ارتباطی

[in](#) [@](#) salamatpaad  
salamatpaad.com

