

KOGNITIV BETEENDETERAPI – KBT

Vi tar emot personer som önskar KBT, främst inom området stressrelaterade problem, sömnstörningar, posttraumatisk stressyndrom och fobier.

Kognitiv beteendeterapi bygger på teorier inom inlärningspsykologin. Det betyder att vi lär oss av våra erfarenheter och förändrar våra beteenden efter det. Har vi varit i en situation där vi blev rädda kommer vi förmodligen bli rädda när en liknande situation kommer igen. Många gånger så ökar olusten för varje liknande situation tills det har blivit ångest av den och jag gör allt för att undvika liknande händelser.

Likasa om vi varit i en situation vi uppfattar som lustfylld kommer våra tankar och känslor förmodligen tillbaka i en liknande situation.

Behandlingen går ut på två delar, först och främst en psykoedukation, det vill säga att lära sig om fenomenet och varför det blir reaktioner, sedan en exponering för situationer för att lära sig stå ut med sin rädsla och se att den försvinner efter kort exponering.

EXEMPEL

Det kan beskrivas med till exempel social fobi, det vill säga att personer tycker det är obehagligt att prata inför en grupp människor. Det kan vara så att personen tidigare någon gång upplevt ett obehag i att prata inför grupp, kanske för att man var osäker på om hur svaret eller det man skulle säga skulle uppfattas av andra och lät bli att säga det. Då blev det lugnare och strategin fortsatte att användas, alltså jag säger inget så kan ingen tycka något om mina svar eller åsikter. Till slut blir det obehagligt att till och med vara i grupper.

BEHANDLING

Vi behandlar alltid individuellt efter hur behoven ser ut, vanligtvis börjar vi med tio möten om 50 minuter. I de allra flesta fall räcker detta.

Om du har frågor kring dina behov är du välkommen att ringa utan kostnad så att vi kan bestämma om det är något för dig.