

# Co je Kognitivně-Behaviorální Terapie?

Ústřední myšlenka KBT je:

Co si myslím..



co se stalo?  
Co to způsobuje?

...a co pak **dělám**...



co si o tom myslím já?  
jak to vnímám? Co se mi honí  
hlavou?

...ovlivňuje, **jak se  
cítím**.



jak se cítím ?  
jak se potom chovám? Na co to má vliv?

**KBT je zaměřena na přítomnost.** To znamená, že pracuje s **myšlenkami a pocity tady a teď**. Kognitivně behaviorální terapeut se bude snažit porozumět situaci prostřednictvím zkoumání těchto oblastí:

## Situace

Co vám běželo hlavou? **Myšlenky,**  
vzpomínky, představy, obrazy.

Jsem zbytečný.  
Nikdo mě nemá rád.

**Myšlenky**

Jaké pocity jste  
prožívali?

**Emoce**

Smutný, osamělý,  
demotivovaný.

Co jste dělali? Jak jste  
viditelně reagovali?

**Chování**

Odejdu. Stráním se  
ostatních lidí. Vyhýbám se  
kontaktu.

**Tělesné  
pocity**

Rychlý tep. Studené ruce.  
Třes.

Jak reagovalo vaše tělo,  
co se v něm dělo?

**Někdy se lidé zaseknou v "bludném kruhu".** Věci, které dělají, aby vyřešili nějaký problém, se mohou nechtěně podílet na jeho udržování.

KBT je o hledání toho, **co nás udržuje zaseknuté.** O hledání možných **změn myšlení a chování** tak, abychom se cítili lépe. Je to terapie založená na spolupráci a je potřeba **aktivní účasti klienta**, aby mohla pomoci. Existuje mnoho vědeckých důkazů o účinnosti metody.