

Uvod

Kognitivno-biheviornalna terapija je psihološki pristup koji je zasnovan na naučnim principima i za koji su istraživanja pokazala da je efikasan za širok raspon problema. Klijenti i terapeuti zajedno rade na identifikovanju i razumevanju problema u terminima odnosa između misli, osećanja i ponašanja. Pristup je obično usmeren na teškoće ovde i sada, i zasniva na razvijanju zajedničkog pogleda na klijentove probleme. To vodi određivanju individualiziranih, vremenski ograničenih ciljeva i strategija tretmana koji se kontinuirano nadgledaju i evaluiraju. Kognitivno-biheviornalni terapeuti rade s pojedincima, porodicama i grupama. Ovi pristupi se mogu koristiti u pomaganju bilo kome, bez obzira na sposobnosti, kulturu, rasu, pol ili seksualnu preferenciju.

Kognitivno-biheviornalni terapeuti su obično stručnjaci iz oblasti mentalnog zdravlja, kao što su psiholozi, doktori, socijalni radnici, savetnici i sl. Iako svi kognitivno-biheviornalni terapeuti dijele gore navedene principe, pojedinačni terapeuti mogu sebe nazivati kognitivnim terapeutima, biheviornalnim terapeutima, kognitivno-biheviornalnim terapeutima ili racionalno-emotivno-biheviornalnim terapeutima.

Ovi različiti nazivi obično ukazuju na preferencije i trening pojedinačnih terapeuta u primeni specifičnih tehnika koje se usmjeravaju direktno na problematične misli, pretpostavke i uverenja (kognitivni terapeuti), tehnika koje se usmjeravaju direktno na ponašanja (biheviornalni terapeuti) ili kombinaciju tehnika koje se usmjeravaju i na misli i na ponašanja (kognitivno-biheviornalni terapeuti i racionalno-emotivno-biheviornalni terapeuti). Bez obzira koji od ovih naziva koristili, uobičajeno je da se pristup naziva kognitivno-biheviornalna terapija ili skraćeno KBT.

Najvažnije je da svi terapeuti teže da pomognu klijentima da postignu željene promene u načinu njihovog mišljenja, osećanja i ponašanja.

Sledeći primer ilustruje kako misli, osećanja i ponašanja mogu uticati na nas.

"Jasmina je bila skoro zaspala kada je zazvonio telefon. Telefon je prestao da zvoni pre nego što je uspela da podigne slušalicu. U poslednje vreme patila je od anksioznosti i depresije. Istog trenutka pomislila je na svoju kćerku Anu, koja se nedavno preselila u Brčko. Pomislila je: "Mora da se Ani nešto dogodilo! Sigurno je policija htela da me obavijesti da je Ana doživela tešku nesreću." Osetila je kako je zavrće u stomaku i kako joj srce lupa na pomisao da se Ani moglo nešto desiti. Misli su joj nekontrolisano navirale i plašila se da gubi razum. Nekoliko puta je okrenula Anin telefonski broj, ali niko nije odgovarao. To je shvatila kao još jedan dokaz da se Ani nešto desilo. Jasmina se osećala toliko uspaničeno da je cele noći ostala budna i pored toga što je uzela dodatnu dozu lekova. Osećala se prestravljeno razmišljajući o svim mogućim stvarima koje su se mogle desiti Ani i čak je pomišljala da nazove bolnicu u Brčkom. Sledećeg jutra saznala je od Ane da je sa njom sve u redu i da je prenoćila kod prijatelja. I pored toga, Jasmina je ostala uznemirena i osećala se nesposobnom da ode na posao."

---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU

WWW.MATURSKI.NET ----

[BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST](#)

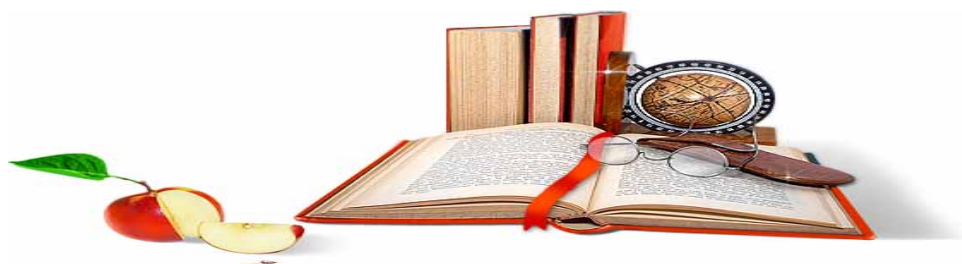
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA

RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.

WWW.SEMINARSKIRAD.ORG

WWW.MAGISTARSKI.COM

WWW.MATURSKIRADOVI.NET



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO [SEMINARSKI](#), [DIPLOMSKI](#) ILI [MATURSKI](#) RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE [GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI](#) KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U [BAZI](#) NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU [IZRADA RADOVA](#). PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM [FORUMU](#) ILI NA

maturskiradovi.net@gmail.com