

## Γνωσιακή - Συμπεριφοριστική Θεραπεία

Τι είναι;

Είναι μία επιστημονικά τεκμηριωμένη και ιδιαίτερα αποτελεσματική Θεραπευτική προσέγγιση για πλείστες διαταραχές. Το άτομο μέσω αυτής ανακαλύπτει:

- Τι σκέφτεται και πιστεύει για το ίδιο, τον κόσμο και τους γύρω του.
- Το πως σκέψεις, συναισθήματα, συμπεριφορές και σωματικά συμπτώματα αλληλεπιδρούν και επηρεάζουν την λειτουργικότητα του.
- Ποιο είναι τελικά το στοιχείο που το οδηγεί σε συγκεκριμένες συμπεριφορές.
- Το πως ο τρόπος που σκέφτεται μπορεί να το επηρεάσει.
- Τι και πως μπορεί να αλλάξει...

Η γνωσιακή - συμπεριφοριστική θεραπεία μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που σκέφτεται και αντιδρά - συμπεριφέρεται. Αντίθετα με άλλες μορφές θεραπείας εστιάζει στο "εδώ και τώρα" και όχι στο παρελθόν. Επιπλέον στοχεύει στην άμεση ανακούφιση του συμπτώματος, είναι βραχύχρονη και ο Θεραπευόμενος δουλεύει συνεργατικά με τον Θεραπευτή.

Σε ποιες περιπτώσεις βοηθάει η γνωσιακή-συμπεριφοριστική θεραπεία;

Αποδεδειγμένα η συγκεκριμένη θεραπεία βοηθάει σε διάφορων ειδών προβλήματα, όπως:

### Διαταραχές της Διάθεσης

- κατάθλιψη
- δυσθυμία

### Αγχώδεις διαταραχές

- Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή
- Φοβίες όπως αγοραφοβία (με ή χωρίς κρίσεις πανικού), κοινωνική, ειδική κλπ.
- Ιδιοψυχαναγκαστική διαταραχή
- Υποχονδριακή διαταραχή
- Μετατραυματική απο στρες διαταραχή

### Διαταραχές πρόσληψης τροφής

- Ψυχογενής βουλιμία
- Ψυχογενής ανορεξία

### Σεξουαλικές δυσλειτουργίες

- Στυτική δυσλειτουργία

- Πρώιμη εκσπερμάτιση
- Διαταραχή της σεξουαλικής επιθυμίας-πόθου