

TRAUMAZONEN

KBT (Kognitiv beteendeterapi)

KBT är en form av psykologisk behandling som syftar till att hjälpa människor att förändra negativa tankemönster och beteenden som kan orsaka eller förvärra psykiska problem. Metoden bygger på att våra tankar, känslor och beteenden är nära kopplade och påverkar varandra.

I KBT arbetar man med att identifiera och utmana irrationella eller negativa tankar (kognitioner) och ersätta dem med mer realistiska och konstruktiva tankar. Behandlingen fokuserar också på att ändra beteenden som kan förvärra problemen, exempelvis undvikande av situationer som triggar ångest eller oro.

KBT är en strukturerad och målinriktad terapiform som vanligtvis innebär ett aktivt samarbete mellan terapeuten och klienten. Terapeuten ger konkreta verktyg och tekniker för att hantera svårigheter, såsom exempelvis avslappning, exponering eller självhjälp.

KBT används för att behandla en rad olika psykiska problem, som exempelvis ångest, depression, fobier, stress och tvångssyndrom. Terapin kan vara individuell eller i grupp och pågår ofta under en begränsad tid, med fokus på att uppnå konkreta resultat.



Sessioner på 60 minuter



Kostnad 750kr/Session