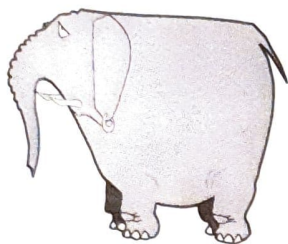


## Što je kognitivno-bihevioralna terapija (KBT)?

Neugodnosti i problemi dio su svakodnevnoga života. Roditelji, prijatelji, škola, posao; zapravo sve može biti izvor problema.

Strećom, prilično smo dobri u rješavanju mnogih od ovih problema, no postoje i neki koji nam se čine jako **velikima i teškima**. Oni:



- ▶ se događaju prilično često
- ▶ čine se kao da nikako ne idu nabolje
- ▶ čine se prevelikima da bismo ih riješili
- ▶ utječu na sve što činimo.

Problemi poput ovih mogu te svladati pa možeš postati nesretan ili zabrinut. U ovakvoj situaciji trebaš otkriti bolje načine rješavanja svojih problema, a u tome ti može pomoći **kognitivno-bihevioralna terapija (KBT)**.

## Što je kognitivno-bihevioralna terapija?

KBT je način rješavanja problema koji traži vezu između:



- ▶ načina na koji razmišljaš
- ▶ onoga kako se osjećaš
- ▶ onoga što činiš.

## Zašto je ova veza važna?

Ljudi koji imaju probleme, često razmišljaju na načine koji nisu korisni za njih. Oni češće:

- ▶ očekuju da će stvari krenuti naopako;
- ▶ brinu o onome što se dogodilo ili o onome što bi se moglo dogoditi;
- ▶ više zamjećuju ono što nije u redu;
- ▶ imaju kritičan stav prema onome što rade;
- ▶ napuhuju male stvari u velike probleme.

Ovakvi načini razmišljanja nisu dobri i mogu te natjerati da se osjećaš **loše**.



Ako očekuješ da stvari pođu po zlu, mogao bi se početi osjećati **napeto ili tjeskobno**.



Ako misliš da uvijek u nečemu griješiš, mogao bi se početi osjećati **tužno ili nesretno**.



Ako misliš da te drugi ljudi ne vole ili da govore ružne stvari, mogao bi se početi osjećati **ljutito ili srdito**.

Ljudi ne vole kad se ovako osjećaju pa stoga pokušavaju pronaći način kako se osjećati bolje. Nažalost, neke od stvari koje tada čine zapravo dovode do toga da se osjećaju još gore. Oni **prestanu činiti neke stvari**. Oni:



- ▶ izbjegavaju ono što im se čini teško
- ▶ odustaju od pokušavanja da nešto naprave
- ▶ prestanu izlaziti i provode više vremena sami kući.

## Kako će mi KBT pomoći?

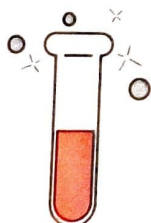
KBT će ti pomoći da pronađeš:

- ▶ koje misli i osjećaje imaš
- ▶ vezu između onoga što misliš, onoga kako se osjećaš i što činiš
- ▶ korisnije načine razmišljanja
- ▶ kako kontrolirati neugodne osjećaje
- ▶ kako se suočiti s problemima i riješiti ih.

## Što će se dogoditi?

Radit ćemo **zajedno** s tobom. Ti imaš puno dobrih ideja i važnih stvari za reći pa ih mi želimo čuti.

**Eksperimentirat** ćemo i ispitati nove zamisli kako bismo saznali što tebi pomaže. Ti ćeš:



- ▶ provjeriti svoje misli i pronaći korisne načine razmišljanja
- ▶ otkriti načine na koje ćeš kontrolirati neugodne osjećaje
- ▶ naučiti riješiti i prevladati svoje probleme.

**Zato hajdemo pokušati i vidjeti pomaže li!!!**