

Napredak tijekom terapije, završetak terapije i moguć povratak simptoma

Ili "Što možete očekivati od kognitivno-bihevioralne terapije?"

Kognitivno-bihevioralna terapija različitog je trajanja ovisno o individualnim problemima i ciljevima koje želimo postići.

Tijekom terapije **zajedno** ćemo prolaziti razne tehnike koje Vam mogu olakšati nošenje s problemima i koje ćete moći i sami uvježbavati izvan naših razgovara, u sklopu zadaće, a kasnije će postati vaš najbolji alat u **samostalnom** svakodnevnom nošenju sa stresom. 😊

U početku ćemo se češće sastajati, a kada počnete primjećivati da ste sve više opremljeni znanjima i načinima nošenja s problemima prorijedit ćemo naše sastanke prema dogovoru koji je u Vašem najboljem interesu.

S vremenom, vjerujem da Vam više neće biti potrebna moja podrška, no svejedno nam može biti korisno da se i nakon završetka terapije sastanemo nakon određenog dužeg perioda i popričamo o tome kako ste. Također, ako u bilo kojem trenutku osjetite da metode koje ste usvojili na ovim razgovorima nisu dovoljne, voljela bih da se osjećate slobodno da mi se obratite.

Čestinu naših sastanaka uvijek ćemo dogovarati zajednički, a krenut ćemo sa sastancima jednom tjedno.

Važno mi je da tijekom naših sastanaka razgovaramo o **očekivanjima** koja imate **od terapije**. Potičem Vas da ponovno otvorite tu temu kad primijetite promjenu u Vašim očekivanjima ili kad god osjetite potrebu za time.



Vrlo zgodan **prikaz uobičajenog napretka** u terapiji je ova krivulja koja pokazuje kako obično izgleda napredak kroz vrijeme. Krivulja jasno pokazuje da je, kao i u životu, sasvim **normalno** da će povremeno biti i uspona i padova, ali ono što je bitno ne obeshrabriti se i imati na umu da dugoročno napredujemo prema cilju, a svaki put kada (i ako) teškoće dođu, bit ćete sve spremniji za nošenje s njima.

Također, i u samoj terapiji ćemo nekad zamišljati lošija razdoblja – ne zato što će ona nužno doći, već da, u slučaju da nastupe, imate jasan plan i da preduhitrimo misli koje će doći i zajedno smislimo odgovore na njih.



Prilažem I zgodan video koji daje kratki pregled kognitivno-bihevioralne terapije.

[How Does Cognitive Behavioral Therapy Work?](#)

