

Κατανόηση της Γνωστικής Συμπεριφορικής Θεραπείας [Cognitive Behavioural Therapy] (CBT)

Όταν τα πράγματα φαίνονται δύσκολα ή μπερδεμένα, είναι φυσικό να θέλετε κάτι που θα σας βοηθήσει να καταλάβετε τι συμβαίνει μέσα σας. Ίσως έχετε ακούσει για τη Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT), αλλά ίσως δεν είστε σίγουροι τι σημαίνει πραγματικά – ή πώς μπορεί να σας βοηθήσει.

Η CBT μπορεί να ακούγεται κλινική ή περίπλοκη, αλλά στην ουσία είναι ένας πρακτικός τρόπος για να κατανοήσετε τα μοτίβα μεταξύ των σκέψεων, των συναισθημάτων και των ενεργειών σας και να βρείτε μικρά, διαχειρίσιμα βήματα που θα σας βοηθήσουν να νιώσετε πιο σταθεροί.

Μαθαίνοντας για τη CBT με έναν απλό, ανθρώπινο τρόπο, χωρίς τεχνικούς όρους, μπορεί να σας βοηθήσει να αποφασίσετε αν είναι κατάλληλη για εσάς.

Τι είναι (και τι δεν είναι) η CBT

Η CBT ξεκινά με κάτι απλό: **το μυαλό σας προσπαθεί να σας προστατεύσει, ακόμα και όταν φαίνεται ότι λειτουργεί εναντίον σας.**

Όταν είστε αγχωμένοι, ανήσυχοι ή έχετε χαμηλή διάθεση, οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι πράξεις σας μπορούν να αρχίσουν να αλληλοτροφοδοτούνται με τρόπους που κάνουν τη ζωή πιο δύσκολη. Η CBT σας βοηθά να παρατηρήσετε αυτά τα μοτίβα και να ανταποκριθείτε με περισσότερη συμπόνια και περισσότερες επιλογές.

Η CBT δεν έχει να κάνει με την επίρριψη ευθυνών.

Δεν αποσκοπεί να εξαναγκάσει τον εαυτό σας να «σκέφτεται θετικά».

Αποσκοπεί στην κατανόηση του τι συμβαίνει μέσα σας και στην εκμάθηση ήπιων, ρεαλιστικών τρόπων αλλαγής των πραγμάτων με την πάροδο του χρόνου.

Πώς αλληλεπιδρούν οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι πράξεις σας

Η CBT εξετάζει 3 μέρη της εμπειρίας σας:

- **Τις σκέψεις σας** – τα πράγματα που σας λέει το μυαλό σας, συχνά αυτόματα
- **Τα συναισθήματά σας** – τα συναισθήματα και οι σωματικές αισθήσεις που τα συνοδεύουν
- **Τις ενέργειές σας** – τι κάνετε (ή αποφεύγετε να κάνετε) όταν αισθάνεστε με έναν συγκεκριμένο τρόπο.

Αυτά τα μέρη επηρεάζουν συνεχώς το ένα το άλλο.



Παράδειγμα: αίσθημα υπερφόρτωσης

Φανταστείτε ότι έχετε μια εργασία που πρέπει να κάνετε, αλλά σας φαίνεται πολύ μεγάλη.

Νιώθετε ένα αίσθημα υπερφόρτωσης. Το μυαλό σας λέει: «Δεν θα μπορέσω να το καταφέρω», οπότε αναβάλλετε την εργασία. Η εργασία γίνεται όλο και μεγαλύτερη και το αίσθημα της υπερφόρτωσης γίνεται όλο και πιο έντονο. Ο κύκλος συνεχίζεται.

Η CBT σας βοηθά να διακόψετε σιγά-σιγά τέτοιους κύκλους, ώστε να μπορείτε να προχωρήσετε με μικρά βήματα, αντί να αισθάνεστε ότι έχετε κολλήσει.

Η CBT δεν έχει να κάνει με την επιβολή θετικής σκέψης

Ένας συνηθισμένος φόβος είναι ότι η CBT προσπαθεί να σας κάνει να «σκεφτείτε ευχάριστες σκέψεις» ή να αγνοήσετε τα συναισθήματά σας. Αυτό δεν είναι αλήθεια.

Η CBT έχει να κάνει με την κατανόηση των σκέψεών σας με περιέργεια και όχι με φόβο. Σας βοηθά να καταλάβετε ότι οι σκέψεις δεν είναι δεδομένες - συχνά είναι συνήθειες που έχει αναπτύξει το μυαλό σας υπό την επήρεια του στρες. Δεν χρειάζεται να τις καταπολεμήσετε. Μαθαίνετε να τις κατανοείτε.

Και όταν κατανοήσετε τις σκέψεις σας, μπορείτε να ανταποκριθείτε με πιο συμπονετικό και πιο χρήσιμο τρόπο.

Πώς η CBT σας βοηθά να νιώσετε καλύτερα

Η CBT διδάσκει μικρές, πρακτικές δεξιότητες που σας βοηθούν:

- να ξεφύγετε από τους κύκλους της αποφυγής
- να μειώσετε την υπερβολική πίεση
- να ηρεμήσετε την αντίδραση του σώματός σας στο στρες
- να κατανοήσετε και να ηρεμήσετε τις καλπάζουσες ή επαναλαμβανόμενες σκέψεις
- να κάνετε μικρά βήματα προς αυτό που έχει σημασία για εσάς
- να νιώσετε ότι έχετε μεγαλύτερο έλεγχο του μυαλού και των πράξεών σας
- να αμφισβητήσετε απαλά τις σκέψεις που σας κάνουν να νιώθετε χειρότερα.

Αυτές οι αλλαγές είναι συχνά μικρές στην αρχή, αλλά αλληλοενισχύονται και δημιουργούν δυναμική.

Παραδείγματα εφαρμογής της CBT

Αποφεύγετε εργασίες

Όταν αισθάνεστε κατάθλιψη και κούραση, ακόμα και τα απλά πράγματα μπορεί να φαίνονται πολύ δύσκολα. Μπορεί να αρχίσετε να αποφεύγετε τις εργασίες, κάτι που μπορεί να σας κάνει να νιώσετε ακόμα πιο κολλημένοι. Η CBT μπορεί να σας βοηθήσει:

- να κατανοήσετε γιατί η πεσμένη διάθεση (χαμηλή ψυχολογία) κάνει το κίνητρο και τη συνειδητή παρακίνηση πιο δύσκολα
- να επιλέξετε μια πολύ μικρή εργασία για να ξεκινήσετε
- να παρατηρήσετε πώς νιώθετε μετά την ολοκλήρωσή της
- να οικοδομήσετε εμπιστοσύνη με μικρά βήματα

Δεν έχει να κάνει με το να πιέζετε τον εαυτό σας — έχει να κάνει με το να βοηθήσετε το μυαλό και το σώμα σας να ξεφύγουν από την αίσθηση του εγκλωβισμού και της στασιμότητας.

Υπερβολική σκέψη

Αν το μυαλό σας συνεχίζει να επαναλαμβάνει ανησυχίες ή να αναπαράγει καταστάσεις, η CBT μπορεί να σας βοηθήσει:

- να παρατηρήσετε πότε αρχίζει ένας κύκλος σκέψεων
- να σταματήσετε και να το καθορίσετε: «Αυτό είναι το μυαλό μου που προσπαθεί να με προστατεύσει»
- να εξασκήσετε τεχνικές επιστροφής στην πραγματικότητα
- να εστιάσετε σε μια μικρή ενέργεια επί του παρόντος
- να επιστρέψετε στην ανησυχία αργότερα, κατά τη διάρκεια ενός καθορισμένου «χρόνου ανησυχίας».

Αυτά τα βήματα βοηθούν το μυαλό σας να αισθάνεται λιγότερο χαοτικό και πιο διαχειρίσιμο.

Η CBT λειτουργεί καλύτερα όταν φαίνεται ασφαλής και ανθρώπινη

Η πιο αποτελεσματική CBT δεν είναι αδιάλλακτη ή απρόσωπη.

Φαίνεται:

- συμπονετική
- συνεργατική
- ελπιδοφόρα
- με ρυθμό που σας ταιριάζει
- σαν να μαθαίνετε για τον εαυτό σας, χωρίς κρίση
- βασισμένη στην καλοσύνη.

Εσείς κρατάτε πάντα το τιμόνι. Η CBT απλά σας βοηθά να κατανοήσετε τον δρόμο.

Ποιους μπορεί να βοηθήσει η CBT

Η CBT μπορεί να είναι χρήσιμη για άτομα που βιώνουν:

- στρες
- άγχος
- ανησυχία
- υπερβολική σκέψη
- χαμηλή διάθεση ή ατονία
- απώλεια κινήτρου
- εξουθένωση

Mental Health Check In

- δυσκολία αντιμετώπισης καταστάσεων
- προβλήματα ύπνου.

Πολλοί άνθρωποι θεωρούν τη CBT χρήσιμη, ακόμα και αν δεν είναι σίγουροι για το τι αισθάνονται.

Αναζήτηση υποστήριξης

Αν σας ενδιαφέρει να δοκιμάσετε την υποστήριξη τύπου CBT, μπορείτε:

- να το συζητήσετε με τον οικογενειακό σας γιατρό [GP]
- να καλέσετε την Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχικής Υγείας της Medicare για καθοδήγηση
- να πάτε σε ένα Κέντρο Ψυχικής Υγείας της Medicare.

Δεν χρειάζεται να δεσμευτείτε για κάτι μεγάλο. Ακόμα και μικρά βήματα μπορούν να σας βοηθήσουν να καταλάβετε αν η CBT είναι κατάλληλη για εσάς.

Αν αισθάνεστε τάση αυτοκτονίας ή βρίσκεστε σε κίνδυνο, καλέστε το **000** ή πηγαίνετε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών.

Μπορείτε να μάθετε να εργάζεστε μαζί με το μυαλό σας, όχι να το καταπολεμάτε

Η CBT δεν αποσκοπεί στην αλλαγή του εαυτού σας.

Αποσκοπεί να σας βοηθήσει να κατανοήσετε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ενέργειές σας, ώστε να μπορείτε να ανταποκρίνεστε με τρόπους που υποστηρίζουν την ευεξία σας.

Δεν είστε ελλιπείς. Δεν είστε αποτυχημένοι. Το μυαλό σας προσπαθεί να σας προστατεύσει, ακόμα και όταν αυτό φαίνεται να μην βοηθάει.

Με ήπια καθοδήγηση και μικρά βήματα, μπορείτε να μάθετε νέους τρόπους για να νιώθετε πιο σταθεροί, πιο ξεκάθαροι και με μεγαλύτερο έλεγχο.