

## Kognitiv Terapi

Kognitiv adfærdsterapi er en form for korttidsterapi, der er blevet udviklet og udbredt siden 1960'erne.

I modsætning til visse andre former for psykoterapi, som fx psykoanalysen, er kognitiv adfærdsterapi mere fokuseret på aktuelle problemer her og nu. Behandlingsforløbet er modsat fx psykoanalysen, kort og mere problemløsningsorienteret.

At få løst sine problemerne er i fokus. Derudover lærer man specifikke færdigheder, som man kan bruge i livet fremover. Disse færdigheder kan være at identificere urealistiske tanker, at kunne være sammen med andre mennesker på en bedre måde samt at ændre den adfærd man er utilfreds med.

Den kognitive metode er baseret på, at den måde vi oplever en situation på vil afgøre, hvilke følelser den fremkalder i os. Når vi har det svært, tænker vi ikke altid klart. Kognitiv adfærdsterapi hjælper mennesker med at undersøge de problemer de har og hvordan de tænker i situationerne. Herefter lærer man at forholde sig mere realistisk og afklaret til situationerne og afprøve nye måder at handle på. Det gør at man følelsesmæssigt får det bedre i mange dagligdags situationer.

Den kognitive terapi fokuserer også på, hvad vi tænker om os selv og vores vanskeligheder i den givne begivenhed. Metoden har specielt været brugt ved depression og angst, men kan også bruges til en række andre psykiske problemer og misbrugsbehandling.

Mennesker som bliver deprimerede, har for eksempel en tendens til at tænke negativt om sig selv. De føler at de ikke kan slå til og at de måske er moralsk forkastelige, derfor glemmer de let de positive sider, der trods alt er. De føler også ofte at andre ser ned på og undgår dem. Mennesker med angst, har også mange tanker om sig selv, der forstærker angsten. De undgår bestemte situationer, fordi de tænker at de sikkert får angst, og heraf følger at de også føler, at der er mange situationer de ikke mestrer særligt godt.

Oftest tager terapeuten og klienten udgangspunkt i at udforske, hvilke tanker eller forestillingsbilleder der udløser de negative reaktioner. Der lægges vægt på at finde andre tanker og billeder, som kan erstatte dem, der udløser de negative følelser. Man tager udgangspunkt i de positive sider, ressourcer og færdigheder klienten har, der ellers havde tendens til at forsvinde i alt det negative.

Det er vigtigt, at klienten derefter afprøver disse nye måder at tænke på i dagligdagens situationer. Derefter drøfter terapeuten og klienten de nye erfaringer. Ofte kombineres hjælp til at tænke anderledes med hjælp til at handle anderledes. På den måde, oplever klienten at kunne mestre stadig vanskeligere situationer og får dermed højere tanker om sig selv. En selvforstærkende proces.

De negative tanker, som klienten har om sig selv, har ofte rod i tidligere oplevelser og erfaringer. Kognitiv terapi kan således også give en mulighed for en ny forståelse af nederlag og vanskeligheder, man har oplevet tidligere i sit liv. Det er således ikke bare at lære at tænke positivt, noget den deprimerede klient netop ikke kan.