



## Kognitiv terapi

Kognitiv terapi er en terapiform som retter oppmerksomheten mot det mennesker tenker om seg selv og sine vanskeligheter, og hva dette betyr for at de utvikler psykiske problemer.

### Hvem kan bli behandlet med kognitiv terapi?

Metodene har spesielt vært brukt i forhold til depresjon og angst, og undersøkelser viser at de er særlig nyttige i forhold til depresjoner. Men de kan også brukes i forhold til de fleste psykiske problemer som egner seg for samtalebehandling. Mennesker som blir deprimerte, har f.eks. en tendens til å tenke veldig negativt om seg selv. De føler seg utilstrekkelige både moralsk og når det gjelder det de kan klare her i livet, og glemmer lett sine positive sider. De føler også ofte at andre ser ned på dem. Mennesker som har angst, har også mange tanker om seg selv som forsterker angsten. De unngår å gå ut i situasjoner fordi de tenker at da får de sikkert angst, og tenker også om seg selv at de er lite dugelige.

### Hvordan arbeider en kognitiv terapeut?

Det er utviklet mange forskjellige metoder, men det typiske er at terapeuten og klienten går sammen om å utforske hva slags tanker eller forestillingsbilder som utløser de negative reaksjonene. Det legges vekt på finne andre tanker og bilder som kan erstatte dem som utløser de negative reaksjonene, med utgangspunkt i positive sider og ferdigheter klienten har som er blitt helt bort i alt det negative. Klienten prøver ut disse nye tankene i dagligdagse situasjoner, og kommer tilbake til terapeuten og drøfter de nye erfaringene. Ofte kombineres hjelp til å tenke annerledes med hjelp til å handle annerledes, slik at en f.eks. kan mestre vanskelige situasjoner og dermed få høyere tanker om seg selv. De negative tankene en har om seg selv idag kan ofte

ha rot i tidligere opplevelser, og kognitiv terapi kan også gi en mulighet for en ny forståelse av nederlag og vansker en har opplevd tidligere.