

تقنيات العلاج السلوكي المعرفي يشمل العلاج السلوكي المعرفي للقلق مجموعة متنوعة من التقنيات والتدخلات المصممة خصيصاً لتلبية احتياجات وتفضيلات كل فرد. علاج التعرض: تُستخدم هذه التقنية غالباً لعلاج اضطرابات القلق، الأفراد على تقليل الإثارة الفسيولوجية وإدارة التوتر بشكل أكثر فعالية. مهارات حل المشاكل: غالباً ما يُعَلَّم العلاج السلوكي المعرفي مهارات عملية لحل المشكلات لمساعدة الأفراد على مواجهة التحديات أو الضغوطات الحالية في حياتهم. الواجبات المنزلية: غالباً ما يُكلف المعالجون بواجبات منزلية بين الجلسات لتعزيز التعلم وممارسة مهارات جديدة خارج غرفة العلاج. يُقدّم العلاج السلوكي المعرفي (CBT) بصيغ أملٍ للأفراد الذين يُعانون من اضطرابات القلق. نشأ العلاج بالاسترخاء في خمسينيات القرن الماضي واكتسب شهرة واسعة في العقود الأخيرة، وخاصةً تلك التي لا تستجيب للعلاجات الأخرى مثل القلق والرهاب والأفكار الوسواسية. يُركز هذا العلاج على الترابط بين العقل والجسد، مُبرزاً أن الاسترخاء يُسهّل حل المشكلات والإبداع من خلال نقل العقل من التوتر إلى الصفاء الذهني. (2010) وشولتز في مجال التدريب الذاتي، وأجورياغويرا في مجال إعادة التأهيل النفسي. بينما يُعد تعاون المريض وتركيزه الداخلي ضروريين للنجاح. من الناحية الفسيولوجية، في نهاية المطاف،