العلاج السلوكي الإدراكي من أكثر أنواع المعالجة بالمحادثة شيوعًا، ويُعرف كذلك باسم العلاج النفسي. خلال جلسات العلاج السلوكي الإدراكي، ويكون عدد الجلسات التي تحضرها محدودًا. ويساعدك العلاج السلوكي الإدراكي على الوعي بأنماط التفكير التي قد تُسبب مشكلات في حياتك. يمكن أن يكون العلاج السلوكي الإدراكي من الوسائل المفيدة جدًا في علاج العديد من اضطرابات الصحة العقلية، وأحيانًا يكون هو العلاج الوحيد المطلوب، وأحيانًا أخرى يستخدم مع علاجات أخرى مثل الأدوية. ولا يشترط بالضرورة أن يكون لديك اضطراب في الصحة العقلية كي تستفيد من العلاج السلوكي الإدراكي.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي