**Kognitivně behaviorální terapie (KBT)**

* KBT vznikla integrací kognitivní terapie a behaviorální terapie v 70. letech 20. století. „Kognitivní“ znamená zaměřený na procesy myšlení, „behaviorální“ na pozorovatelné (zjevné) chování.
* KBT se svým širokým repertoárem propracovaných metod zaměřuje na změnu čtyř vzájemně provázaných složek psychiky (myšlení, emoce, tělesné reakce a zjevné chování).
* KBT klade důraz na terapeutický vztah, kdy je třeba, aby se klient s terapeutem cítil v bezpečí, měl pocit přijetí, byl terapeutem oceňován, cítil, že o něj má terapeut opravdový zájem.
* KBT je často relativně krátká, časově omezená a více strukturovaná. V úvodu terapie je terapeut více aktivní. Poté jeho aktivita klesá a roste aktivita a odpovědnost klienta.
* Klient dostává „domácí úkoly“, které provádí mezi sezeními a často si o nich vede písemné záznamy, které pak s terapeutem probírá na sezení.
* KBT se zaměřuje na řešení konkrétních, jasně definovaných problémů ve vztahu k přítomnosti a budoucnosti klienta. Stanovují se konkrétní, měřitelné a realistické cíle.
* Terapeut nedává klientovi mnoho rad. Naopak, klienta pomocí vhodných terapeutických otázek povzbuzuje v tom, aby si sám postupně přicházel na možné způsoby řešení svých problémů.
* KBT zkoumá minulost klienta a to dosti pečlivě. Terapeut se osobní minulosti klienta věnuje jen do té míry, aby on i klient dokázali porozumět původu jeho současných potíží.
* Výsledky výzkumů ukazují, že KBT je účinná u závislostí, deprese, úzkostných poruch, OCD, u fobií všeho druhu, u nadměrných obav o zdraví, chronického únavového syndromu, vztahových partnerských problémů aj.