

نام سمینار: چالش های رایج در CBT

مدرس:
زهرا محمدی
(روانشناس و روان
درمانگر)

شماره تماس و ایمیل:

09398123458

zahraa.mohammadii.id@gmail.com



مقدمه و معرفی: CBT چیست؟

تعریف:

رویکردی مبتنی بر شواهد که بر رابطه متقابل افکار، هیجانات و رفتارها تمرکز دارد.

مزایای این رویکرد چیست؟

- ۱- ساختارمند و آموزش محور
 - ۲- تمرکز بر "اینجا و اکنون"
 - ۳- مناسب برای اختلالاتی مانند: افسردگی، اضطراب، اختلالات خوردن، PTSD، OCD
- ## چرا این سمینار؟

اجرای رویکرد CBT آسان نیست؛ موانع مفهومی، فنی، رابطه‌ای و انگیزشی زیادی ممکن است وجود داشته باشد.



چالش های رایج در CBT

با وجود مزایای فراوان، CBT بدون
چالش نیست!

در این سمینار به بررسی ۳ نوع
چالش می پردازیم:

1 مفهومی و نظری

2 اجرایی و عملکردی

3 درمانگر و رابطه ی درمانی

چالش های 1

مفهومی و نظری

۱. درک و فرمول‌بندی نادرست مورد
۲. مشکل در تمایز افکار، احساسات و رفتارها
۳. مقاومت در برابر تغییرات شناختی



2 چالش های عملی و اجرائی

- ۱- انجام تکنیک های شناختی و رفتاری:
- تغییر افکار خودآیند منفی (ANTS)
- طراحی و اجرای تکالیف خانگی
- مواجهه درمانی
- ۲. مدیریت همبودی ها
- ۳. مشکل در پایان دادن به درمان و
پیشگیری از عود



3

چالش های درمانگر و رابطه ی درمانی

۱. رابطه درمانی
۲. سندرم فرسودگی شغلی
Burnout در درمانگر
۳. مدیریت انتظارات مراجع



راه کار های پیشنهادی جهت غلبه بر چالش ها



- ۱- تأکید بر آموزش مداوم و سوپرویزن
- ۲- شرکت فعال در کارگاه های آموزشی تخصصی و پیشرفته
- ۳- مطالعه به روز
- ۴- دریافت سوپرویزن منظم و کیفی
- ۵- تطبیق پذیری "Flexibility" و خلاقیت در CBT
- ۶- تمرین و بازخورد
- ۷- خودارزیابی و ضبط جلسات
- ۸- تعامل با همکار ها
- ۹- نگرش پژوهشگرانه و کنجکاوانه

چالش‌ها نه مانع، بلکه نشانه‌ی مسیر درست‌اند. هر گام درک‌شده، ما را به
درمانی مؤثرتر نزدیک‌تر می‌کند.
با شناخت بهتر چالش‌ها، می‌توانیم درمان مؤثرتری ارائه دهیم و همراه
بهتری برای مراجعانمان باشیم.

