

やまいのはなし

2022年5月号

内科・循環器内科・リハビリテーション科

森 医 院

<http://www.moriiin.com/>

〒500-8322 岐阜県岐阜市香取町 3-48 TEL : 058-251-4452

院長のブログ

<http://blog.livedoor.jp/moriiin5656/>

ケータイ版はこちら→



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 4:00~ 7:00	○	○	○	/	○	/	/

Pickup!

認知行動療法

認知とは、ものごとの考え方、受け止め方のことです。同じ出来事を体験した人が、みな同じ感情や行動にならないのは、認知の仕方がそれぞれ違うからです。認知には、何かの出来事があったときに瞬間的にかが考えやイメージがあり、自動思考と呼ばれています。全般性不安障害の患者さんでは、この自動思考に歪みがあり、極端なとらえ方をしているので、これを治療者と患者さんが共同で考えて、どこが歪んでいるかを確認していくことが、認知行動療法の第一歩です。認知の歪みを気付かせて、それを徐々に修正していくことで、最終的に患者さんが、より現実的で幅広いとらえ方（認知）を自分自身によって選択できるようになることで、必要以上に落ち込んだり、不安になったりするという不快な感情を軽くして、本人が本来持っている力を発揮できるようにすることを目指すものです。