

Когнитивная психология



Что определяет поведение человека? Мышление человека, способ восприятия себя и окружающего мира! Таков ответ **когнитивной психотерапии**.

Если вы считаете, что абсолютно беспомощны, хотя в реальности это может быть не так, то при возникновении трудностей, будете испытывать чувства тревоги или отчаянья, и потому будете всеми силами избегать самостоятельных действий и решений. Основные ваши мысли будут такими, — "*не способен*", "*не справлюсь*". Именно они и будут определять ваше поведение.

Если же перенаправить эти нерациональные мысли и жизненные убеждения в другое русло и учиться конструктивно решать текущие вопросы и задачи, то возможно избавиться от переживаний и тревожных состояний. В когнитивной психотерапии разработаны **эффективные приемы и упражнения**, направленные на развитие способности мыслить более конструктивно, созидательно, позитивно и позволяющие человеку самостоятельно справляться с возникающими негативными переживаниями.

Основателем **когнитивной** или **когнитивно-поведенческой** психотерапии считают американского психиатра **арона Бека**

А

Занедак занаданаго ўдзілу прыватнага