

Què és un tractament psicològic?

Un tractament psicològic, anomenat també psicoteràpia, és la utilització de mitjans psicològics per part d'un professional (generalment psicòleg o psiquiatre) per canviar alguns comportaments, pensaments i emocions que provoquen malestar o interfereixen en la vida d'una persona (el pacient) o del seu entorn. El tractament psicològic pot aplicar-se a persones individuals, parelles, famílies o grups.

Què és la teràpia cognitiva-conductual?

La teràpia cognitiva-conductual (TCC) és una forma de tractament psicològic que s'adreça a prevenir, reduir o eliminar comportaments inadequats (per exemple, preocupacions excessives, humor deprimat, reaccions agressives...) i a ensenyar i potenciar comportaments adequats (per exemple, relacionar-se amb els altres de manera més sociable o eficaç). La TCC permet identificar i canviar alguns comportaments i pensaments negatius, fet que ajuda que la persona millori el seu benestar.

És eficaç la TCC?

La comprovació de l'eficàcia de les intervencions terapèutiques és una condició bàsica de la TCC. La TCC és eficaç en molts trastorns mentals (per exemple, ansietat, depressió, trastorns de l'alimentació, psicosis, addiccions...) a més d'altres problemes de salut en els quals tenen una influència notable els factors psicològics (per exemple, dolor, asma, síndrome de colòn irritable...) i en els processos d'adaptació a algunes malalties (càncer, diabetis, trastorns cardiovasculars...). D'altra banda, els resultats de les investigacions dutes a terme mostren que els efectes es mantenen al llarg del temps en la majoria dels casos.

La Societat Catalana de Recerca i Teràpia del Comportament (SCRITC) és una associació sense afany de lucre constituïda per psicòlegs i per tots aquells professionals de la ciència del comportament dedicats tant a la recerca bàsica i a la docència com a les seves aplicacions. Els fins de la Societat són la investigació, l'estudi i la difusió de la ciència del comportament humà, especialment la modificació i la teràpia del comportament.

 **scritc**

Societat Catalana de
Recerca i Teràpia del
Comportament

Apartat de correus núm. 11
08193 Bellaterra (Barcelona)

Tel. 618 62 23 23
info@scritc.org • www.scritc.org

Psicoteràpia



Teràpia cognitiva-conductual

 **scritc**

Societat Catalana de
Recerca i Teràpia del
Comportament

En els últims anys s'ha observat una creixent demanda d'atenció psicològica i un notable increment de la presència de professionals de la Psicologia en els mitjans de comunicació.

La teràpia psicològica no és un concepte únic. Existeixen nombrosos corrents i escoles de psicoteràpia, i cadascuna d'elles explica els problemes psicològics de manera diferent i els tracta de manera distinta. Malauradament, no tots els tipus de psicoteràpia compten amb el mateix grau de validesa científica. Per tant, en l'actualitat no es pot assegurar que tots els tipus de tractament psicològic siguin eficaços.

De vegades la persona que necessita l'ajut d'un professional de la Psicologia no té la informació necessària per decidir quin és el tipus de tractament més adequat per al seu problema i a quin tipus de terapeuta cal que consulti.

La Societat Catalana de Recerca i Teràpia del Comportament (SCRITC) ha volgut editar aquest fullet informatiu sobre un tipus molt determinat de tractament psicològic, la teràpia cognitiva-conductual.

Esperem que la informació que trobarà en aquest tríptic li sigui d'utilitat.

Quines diferències hi ha entre la TCC i d'altres formes de tractament psicològic?

La TCC és una forma de tractament estructurada, on els objectius estan ben definits i s'acorden entre el pacient i el terapeuta. La TCC se centra en els problemes actuals i en els factors que fan que es mantinguin en el moment present. El terapeuta i el pacient treballen en col·laboració.

La TCC no consisteix només a "parlar" amb el terapeuta. Encara que explicar els propis problemes pot tenir un valor positiu, en general, la majoria de trastorns psicològics necessiten que la persona s'impliqui treballant fora de la sessió terapèutica per aconseguir canvis en la seva manera de pensar, sentir o comportar-se.

La TCC es pot combinar amb un tractament psicofarmacològic?

Sí, de vegades els dos tractaments es combinen. La decisió d'escollir un tractament només psicofarmacològic, només psicològic, o combinat (psicofarmacològic + psicològic) depèn de les característiques del pacient, del tipus i gravetat del seu trastorn, de les possibilitats pràctiques de realitzar el tractament, etc.

Tothom pot beneficiar-se de la TCC?

La majoria de persones poden comprendre sense cap problema els principis i les tècniques que s'utilitzen a la TCC i beneficiar-se'n. Un dels factors més importants és que la persona estigui motivada per superar el seu problema i, especialment, que estigui disposada a invertir temps i esforç per solucionar-lo.

Quant dura el tractament?

És difícil poder determinar "a priori" quant temps de tractament necessita una persona. En general, però, els tractaments amb TCC no són de llarga durada ja que solen concentrar-se en uns objectius concrets que es determinen entre el terapeuta i el pacient. En molts casos la TCC pot durar de 10 a 45 hores i, suposant que es faci una sessió d'una hora a la setmana, es trigaria de 2 a 10 mesos a fer el tractament.

Qui aplica la TCC?

En els camps de la salut mental i de la psicologia de la salut existeixen diverses "orientacions" terapèutiques i no tots els professionals apliquen la TCC. La majoria de vegades els especialistes en TCC són psicòlegs i, en alguns casos, psiquiatres. Per poder aplicar la TCC cal una formació específica.

I si vull consultar un professional de la TCC?

Demani al seu metge que l'adreci a un terapeuta cognitiu-conductual acreditat. D'altra banda, també pot trobar el professional consultant la web de la Societat Catalana de Recerca i Teràpia del Comportament (SCRITC): www.scritc.org