

認知行動療法による広場恐怖症の治療

認知行動療法は、広場恐怖症などの複雑な不安障害の治療に効果的です。この治療法では、問題の性質を慎重に評価し、クライアントが恐怖を引き起こす状況に段階的に向き合うことで、回避行動を減らし、恐怖を軽減していきます。セラピストとクライアントが協力して作成した階層的な露出計画に従って、体系的な露出療法を行います。

s by Sky Blue





体系的な露出療法の準備

1

問題の評価

セラピストは、クライアントの恐怖の性質と原因を慎重に評価します。

2

階層の作成

クライアントと協力して、恐怖を引き起こす状況の階層を作成します。

3

対処スキルの教育

クライアントに適切な対処スキルを教え、恐怖反応に備えます。

4

認知の歪みへの対処

恐怖を引き起こす認知の歪みを特定し、それらを打ち消す方法を学びます。

露出セッションの実施

- 1 セラピストの役割**

セラピストは、露出セッション中にクライアントに付き添い、励まし、サポート、社会的強化を提供します。
- 2 体系的な露出の重要性**

セラピストは、体系的な露出の必要性について断固として主張します。
- 3 不安の軽減**

クライアントは、不安が軽減されるまでその場を離れないことが重要です。
- 4 経験の分析**

露出後、セラピストとクライアントは何が起こったのかを分析し、誤った認知処理を発見します。

TIEAT, TNE Y TNE
TITEM IT ISE TSTURT

- in bliustle, pednidages birl.



*A incked yan trel and,
Chery te wing of fast,
pablite sh-but the oak chates
en the mte*

宿題と自己記録

宿題の指示

クライアントは、セッションの合間に具体的な露出の宿題を与られます。

毎日の記録

クライアントは、試みたこと、感じたこと、遭遇した問題を詳細に記録します。

セラピストによる確認

これらの記録は、各セッションの開始時にセラピストによって確認されます。



家族の協力と治療マニュアル

配偶者の協力

宿題の課題には通常、配偶者や家族の積極的な協力が
必要です。

セッションへの招待

セラピストは、配偶者を1回以上のセラピーセッション
に招待し、必要なサポートについて説明します。

治療マニュアルの使用

クライアントと配偶者の両方に、各ステップの詳細と
責任が記載された治療マニュアルを提供します。

セッション数の削減

マニュアルの使用により、セラピストとのセッション
数を大幅に減らすことができます。

治療の課題と対処

1

宿題の不履行

クライアントが宿題を完了できない理由を特定します。

2

抵抗の分析

変化への抵抗や配偶者の非協力的な態度を分析します。

3

追加トレーニング

必要に応じて、自己主張や怒りの対処法などの追加トレーニングを提供します。

4

直接対処

治療セッションで抵抗や問題に直接対処します。



*"Evtrrapiour therge a meon whet an thepánting
sucetmist a thrrq ther; set the ost and hénd, oening
deoporsts be ceorring life át, walleltlres to incluess
mort is, harspeston wheat the tinergts is your
togonalifes it your ei*

再発防止訓練



再発の予測

クライアントに将来の予期せぬ再発の可能性について説明します。



認知エラーの予防

破局的思考や選択的集中などの不安を誘発する認知エラーを予防します。



対処スキルの復習

以前にうまく対処できた反応を再開する方法を学びます。



バランスのとれた解釈

再発の感情を適切に解釈する方法を学びます。



行動療法の評価

評価の難しさ

行動療法は様々な戦略と技術から成るため、包括的な評価が困難

評価の焦点

特定の問題に適用された特定の方法に評価を向ける必要がある

効果の違い

さまざまな問題に対して異なる効果を発揮する

評価の重要性

各技法の有効性を個別に評価することが重要

