Когнитивно-поведенческая психотерапия (КПТ) — **это направление психотерапии, которое позволяет решить эмоциональные и поведенческие трудности, работая с мышлением человека**.

**По мнению создателей КПТ, психолога Аарона Бека и психотерапевта Альберта Эллиса, основная причина психологических проблем — не во внешнем мире, а в образе мышления человека**.

**Цель КПТ** — переоценка человеком собственных мыслей, установок, убеждений о себе, мире, других людях, так как часто они не соответствуют реальности, заметно искажены и мешают полноценной жизни.

**Процесс терапии проходит в форме диалога**. Изучая шаблоны мышления ребенка, чтобы определить его предполагаемые реакции на ситуации. Затем ребенку в игровой форме предлагается новый шаблон мышления и поведения, который либо не приводит к стрессу, либо снижает его значимость или же вообще не испытывается.

**КПТ помогает при**:

* панических атаках;
* тревожных расстройствах;
* фобиях различного происхождения;
* депрессивных состояниях;
* расстройствах пищевого поведения;
* алкогольной или наркотической зависимости;
* асоциального поведения;
* нарушениях сна;
* трудностях в общении.