

Aplikacja rozwijana w ramach projektu zawiera treści psychoedukacyjne i ćwiczenia, które opierają się na protokołach terapeutycznych z nurtu terapii poznawczo behawioralnej (ang. cognitive-behavioral therapy – CBT). Terapia poznawczo-behawioralna jest to ujęcie terapeutyczne bazujące na założeniu, że nasze myśli, emocje i zachowania są wzajemnie powiązane i zmiana w obszarze jednego z tych komponentów, pociąga za sobą zmianę w innym. Zarówno leżąca u podstaw tej szkoły psychoterapii teoria, jak i wynikające z niej techniki terapeutyczne, zostały solidnie przetestowane w badaniach.

Zgodnie z ujednolicony protokołom zaburzeń emocjonalnych (Barlow i in., 2000) osoby, które zmagają się trudnościami emocjonalnymi mają tendencje do nieakceptowania i unikania własnych emocji. Dlatego właśnie program naszej aplikacji zawiera dużo treści oswojących emocje. Użytkownicy zapoznają się z materiałami dotyczącymi natury, budowy i funkcji emocji. Omawiane są też różne reakcje na emocje, w tym ich unikanie – użytkownicy dowiadują się, na czym polega i jakie są jego konsekwencje. Co może wydawać się zaskakujące, nadmierne rozmyślanie (tzw. ruminowanie) jest formą unikania emocji. Gdy myślimy to nie działamy i nie mierzymy się wyzwaniami, które przed nami stoją. Treści i ćwiczenia dotyczące rozmyślania zostały oparte m.in. na protokole terapeutycznym do pracy z ruminowaniem (ang. rumination-focused cognitive-behavioral therapy for depression – RFCBT, Watkins, 2016). Użytkownicy aplikacji nie tylko uczą czym jest ruminowanie, lecz także szybciej rozpoznają je u siebie, dogłębniej rozumieją i uczą się jej przeciwstawiać.

Bibliografia:

- [Cassiello-Robbins](#), C., [Barlow](#), D.H., [Boettcher](#), H.T., [Murray Latin](#), H. , [Bullis](#), J.R., [Bentley](#), K.H., [Ellard](#), K.R., [Sauer-Zavala](#), S. & [Farchione](#), T.J. (2023). TRANSDIAGNOSTYCZNA TERAPIA POZNAWCZO-BEHAWIORALNA ZABURZEŃ EMOCJONALNYCH: Ujednolicony protokół leczenia Podręcznik terapeuty. Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne.
- Wakins (2016). Rumination Focused Cognitive Behavioral Therapy (RFCBT). Guilford Press.