

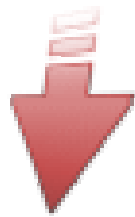
موقف تطبيقي لنموذج العلاج المعرفي  
السلوكي

## العلاج المعرفي السلوكي

كنت مدعوة إلى حفلة في هذا المساء، وسمعت بطريق الصدفة أحد الأشخاص يتكلم عنك بصفات سيئة لإحدى زميلاتك.

الموقف

Situation



الكل يفكر بنفس الطريقة عني

الدونية، الرفض، الغضب

تجنب الذهاب للحفلة.

أنت في المنزل تشاهدين التلفاز

أراهن أن الجميع هناك يتخذونني موضوع سخريه لهم.

الدونية، الرفض، الحزن

لا يمكن إرضاء الجميع. فلماذا يقومون بدعوتي إن كنت لا أعجبهم؟

متألمة قليلاً، لكن هناك ثقة بالنفس.

الذهاب للحفلة

أنت في الحفلة تقضين وقتاً ممتعاً

أنا أقضي أوقات سعيدة مع صديقاتي، فبالأكيد أنني أعجبهم، وبالتالي يمكنني أن أتناسى ما سمعته اليوم.

التحسن، الارتياح، الثقة بالنفس

الأفكار

Thought

الشعور

Feeling

السلوك

Action

الحدث

Situation

الأفكار

Thought

الشعور

Feeling

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.  
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.  
This page will not be added after purchasing Win2PDF.