

# ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ



**Judith S. Beck, PhD**

Πρόεδρος, Beck Institute για Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία  
Κλινικός Αναπληρώτρια, Καθηγήτρια Ψυχολογίας στην Ψυχιατρική, Πανεπιστήμιο της  
Πενσυλβάνια.

**Robert Hindman, PhD**

Κλινικός ψυχολόγος, Beck Institute για Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία

Επιστημονική επιμέλεια Ελληνικής μετάφρασης **Δρ. Ιωάννης Μάλλιαρης**



## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ;

*"Αν κάνω τη συνέντευξη γι' αυτή τη δουλειά, μπορεί να παγώσω και να γελοιοποιηθώ!"*

*"Δεν έχω κάποια νέα από [μέλος της οικογένειας]. Κι αν συνέβη κάτι; Κι αν είχε κάποιο ατύχημα; Κι αν... Τι θα γινόταν αν...;"*

*"Αν δεν φύγω, θα αγχώνομαι όλο και περισσότερο. Αν πάθω κρίση πανικού, μπορεί να πεθάνω!"*

*"Καλύτερα να σκεφτώ τι θα μπορούσε να πάει στραβά "*

*"Αν σκεφτώ [ένα φοβικό γεγονός], θα καταρρεύσω !"*

*"Αν δεν [ενδώσω σε αυτή την ψυχαναγκαστική συμπεριφορά] , μπορεί να συμβεί κάτι κακό και θα φταίω εγώ γι' αυτό"*

Κάπως έτσι είναι οι σκέψεις που κατακλύζουν όσους υποφέρουν από αγχώδεις διαταραχές. Το άγχος υποδηλώνει φόβο για κάποιο είδος κινδύνου. Αυτή η αίσθηση απειλής συχνά συνοδεύεται από ένα ευρύ φάσμα σωματικών συμπτωμάτων, τα οποία είναι από μόνα τους ανησυχητικά:: δυσκολία στην αναπνοή, αυξημένος καρδιακός παλμός, ζάλη, ναυτία, εφίδρωση, ξηροστομία, σφίξιμο στο λαιμό, μυϊκή ένταση κ.λπ.

## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΦΥΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ;

Τα συναισθήματα παρέχουν πληροφορίες και μας παρακινούν για δράση. Το άγχος μας λέει ότι αντιμετωπίζουμε μια δύσκολη κατάσταση και μας παρέχει τη σωματική ενέργεια για να αντιμετωπίσουμε αυτή την πρόκληση. Όλοι βιώνουν κάποιο βαθμό άγχους, το οποίο μπορεί να είναι χρήσιμο. Για παράδειγμα, το να έχετε άγχος πριν από μια μεγάλη παρουσίαση στη δουλειά, πιθανόν να σας παρακινήσει να προετοιμαστείτε πιο διεξοδικά, ευελπιστώντας ότι θα σας οδηγήσει σε μία καλύτερη απόδοση. Ωστόσο, το άγχος μπορεί να είναι προβληματικό όταν είναι δυσανάλογο με την κατάσταση. Οι άνθρωποι που υποφέρουν από δυσανάλογο άγχος έχουν ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά. Αντιλαμβάνονται με κάποιο τρόπο τις καταστάσεις ή τις εμπειρίες ως επικίνδυνες και προβλέπουν αρνητικά ή απειλητικά αποτελέσματα. Συνήθως, προσπαθούν να αποφύγουν αυτές τις καταστάσεις ή εμπειρίες. Συχνά, καταλήγουν να αγχώνονται, επειδή αισθάνονται αγχωμένοι.

Εφόσον μπορούν να αποφεύγουν ορισμένες καταστάσεις ή εμπειρίες, βιώνουν προσωρινή ανακούφιση από το άγχος. Μακροπρόθεσμα, όμως, η αποφυγή διατηρεί την αγχώδη διαταραχή . Σκέφτονται: "Αν δεν κατάφερα να το αποφύγω, τότε κάτι κακό θα είχε συμβεί".

Μερικές φορές, το άγχος είναι χρήσιμο. Μπορεί να μας ωθήσει στο να δουλέψουμε λίγο πιο σκληρά ή να είμαστε προσεκτικοί σε μια επικίνδυνη κατάσταση. Αλλά οι άνθρωποι που υποφέρουν από υπερβολικό άγχος δεν έχουν ακριβή εικόνα της κατάστασής τους. Μπορεί να προβλέπουν μια απειλή για την ευημερία τους, ενώ η πιθανότητα να συμβεί αυτό είναι μικρή.

Όταν οι αγχωμένοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν κάποιου είδους πρόκληση--εξετάσεις ή συνέντευξη για δουλειά-- έχουν την τάση να υπερβάλλουν στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν και να μένουν στις πιθανές συνέπειες ενός αρνητικού αποτελέσματος. Ταυτόχρονα, τείνουν να υποτιμούν ή να προδικάζουν την ικανότητά τους να αντιμετωπίσουν αυτό που φοβούνται ότι μπορεί να συμβεί. Με άλλα λόγια, υπερεκτιμούν την πιθανότητα ότι μια απειλητική κατάσταση ή εμπειρία θα συμβεί και υπερεκτιμούν το πόσο σοβαρή ή έντονη θα είναι. Υποτιμούν επίσης τους εσωτερικούς και εξωτερικούς τους πόρους και την ικανότητά τους να ανταπεξέλθουν αποτελεσματικά. Και για να γίνουν τα πράγματα χειρότερα, όταν οι άνθρωποι είναι έντονα αγχωμένοι αποκτούν και έντονη επίγνωση των δικών τους δυσάρεστων σωματικών και συναισθηματικών αντιδράσεων,

μπορεί να αρχίσουν να τρέμουν και να φοβούνται τα ίδια τα συμπτώματα περισσότερο από την κατάσταση που τα προκαλεί. Όσο πιο πολύ αναστατώνονται, τόσο πιο έντονα γίνονται τα συμπτώματά τους και εμπλέκονται σε ένα αυτοτροφοδοτούμενο φαύλο κύκλο όλο και πιο έντονης συναισθηματικής και σωματικής δυσφορίας.

## ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Η ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ;

Στο ακόλουθο παράδειγμα, ίσως παρατηρήσετε τον τρόπο με τον οποίο η σκέψη που σχετίζεται με το άγχος μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο. Μία μοναχική μαθήτρια λυκείου θέλει να μιλήσει σε συμμαθητές της για να κάνει φίλους. Αλλά κάθε φορά που έχει την ευκαιρία, εμφανίζονται αγχωτικές σκέψεις: "Θα δουν πόσο αγχωμένη είμαι. Θα νομίζουν ότι είμαι χαζή και αδέξια". Καθώς αυτές οι σκέψεις κατακλύζουν το μυαλό της, ο λαιμός της σφίγγεται, το στόμα της στεγνώνει και σκέφτεται ότι δεν θα μπορέσει να πει λέξη. Το αντιμετωπίζει με το να κάθεται μόνη της και δεν επιχειρεί να ξεκινήσει συζήτηση. Τότε σκέφτεται: "Είμαι αποτυχημένη" και είναι πιθανό να συνεχίσει να αποφεύγει να μιλάει με συμμαθητές της στο μέλλον.

Η Γνωσιακή Συμπεριφορική θεραπεία σας διδάσκει να αναγνωρίζετε τις λανθασμένες σκέψεις σας σχετικά με το τι θα συνέβαινε αν τολμούσατε να ενεργήσετε με τρόπο που να συμφωνεί με τις αξίες σας. Μέσω της θεραπείας, θα μάθετε να εφαρμόζετε τις συλλογιστικές σας ικανότητες και δεξιότητες παρατήρησης σε καταστάσεις της ζωής σας που σας αγχώνουν. Όπως ένας επιστήμονας, θα μάθετε πως να εξετάζετε τις ιδέες σας για να διαπιστώνετε πόσο ρεαλιστικές είναι. Όταν μειώσετε τις στρεβλώσεις και τις ανακρίβειες στη σκέψη σας, θα μειώσετε το άγχος σας και θα αναπτύξετε μια πιο βοηθητική προσέγγιση για την αντιμετώπιση των καταστάσεων που φοβάστε.



# ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΩ ΣΤΗ ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ;

Θα μάθετε να αναγνωρίζετε τις σκέψεις σας όταν νιώθετε άγχος ή να παρατηρείτε τα σωματικά σημάδια του άγχους. Συχνά αυτές οι σκέψεις φαίνεται να εμφανίζονται αυτόματα και μπορεί να έχουν πυροδοτηθεί από μια άμεση πρόκληση -την ανάγκη να δώσετε μια ομιλία, να επισκεφθείτε έναν γιατρό, να αναλάβετε μια νέα ευθύνη στη δουλειά ή να αλληλεπιδράσετε με άλλους. Ή μπορεί να έχετε σκέψεις που σχετίζονται με την πιθανότητα ενός πιο μακρινού γεγονότος, όπως να παντρευτείτε ή να χωρίσετε, να πάθετε μία καρδιακή προσβολή ή ένα ατύχημα ή να αποτύχετε στη δουλειά σας. Στη Γνωσιακή Συμπεριφορική θεραπεία, αυτές οι σκέψεις ονομάζονται αυτόματες σκέψεις .

Όταν παρατηρείτε ότι αγχώνεστε ή ότι το άγχος σας έχει αυξηθεί ξαφνικά, ρωτήστε τον εαυτό σας:

**"Τι πέρασε από το μυαλό μου; "**

Αναζητήστε σκέψεις και νοητικές εικόνες. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας:

*Παρόλο που οι σκέψεις και οι εικόνες μου φαίνονται ακριβείς, μπορεί να μην είναι. Εξαιτίας του άγχους, μπορεί να υπερεκτιμώ την απειλή και να υποτιμώ την ικανότητά μου να το διαχειριστώ αποτελεσματικά.*

Έχοντας μάθει να αναγνωρίζετε τις αυτόματες σκέψεις σας, θα αρχίσετε τώρα να τις αξιολογείτε. Θα μάθετε:

- Να αναζητάτε στοιχεία που υποστηρίζουν ή αναιρούν τις σκέψεις σας
- Να εξετάζετε τα πιο πιθανά ή ρεαλιστικά μελλοντικά αποτελέσματα



- Να εξετάζετε τις συνέπειες της επανάληψης σκέψεων που σχετίζονται με το άγχος στον εαυτό σας
- Να εφαρμόζετε συμβουλές που θα δίνετε σε φίλους ή μέλη της οικογένειάς σας που βρίσκονται στην ίδια κατάσταση
- Να βρείτε λύσεις σχετικά με το τι να κάνετε μετά

Θα μάθετε, επίσης, ότι κάθε εμπειρία άγχους είναι χρονικά περιορισμένη και ότι έχετε την ικανότητα να το ανέχεστε, κάνοντάς σας λιγότερο φοβισμένους να βιώσετε άγχος και αυξάνοντας την αυτοπεποίθησή σας. Θα εστιάσετε, επίσης, σε ορισμένα βασικά προβλήματα της ζωής σας και θα αναπτύξετε καλύτερες δεξιότητες στην επίλυση προβλημάτων, γεγονός που οδηγεί σε μια ζωή που θα είναι σύμφωνη με τις φιλοδοξίες και τις αξίες σας. Η φοιτήτρια που αναφέρθηκε προηγουμένως ύστερα από σκέψη με τον θεραπευτή της κατέληξαν σε διάφορους τρόπους έναρξης μιας συζήτησης, χρησιμοποίησε παιχνίδια ρόλων,



για να εξασκηθεί και διάβασε "κάρτες αντιμετώπισης" (τις οποίες είχαν συνθέσει στη θεραπεία) αμέσως πριν μιλήσει με τους συμμαθητές της.

Θα ανακαλύψετε αν έχετε κάποιες δυσλειτουργικές ιδέες σχετικά με το άγχος. Για παράδειγμα, ορισμένοι άνθρωποι με αγχώδεις διαταραχές πιστεύουν: "Αν ανησυχώ για κάτι, ίσως αυτό να μην συμβεί". Ή μπορεί να πιστεύουν: "Αν σκέφτομαι όλα τα πράγματα που θα μπορούσαν να πάνε στραβά και να προσπαθήσω να τα διορθώσω εκ των προτέρων, τότε δεν θα είμαι υπεύθυνος αν συμβεί κάτι κακό". Μπορεί, επίσης, να έχετε πεπιοιθήσεις σχετικά με την εμπειρία του άγχους: "Αν αρχίσω να αισθάνομαι άγχος, θα καταρρεύσω". Ή "Αν έχω σωματικά συμπτώματα άγχους, όπως έντονο χτύπο καρδιάς, μπορεί να πάθω καρδιακή προσβολή". Στη θεραπεία, θα μάθετε να εξετάζετε και να απαντάτε σε αυτές τις ιδέες. Μπορεί, επίσης, να μάθετε πως να γίνετε πιο δεκτικοί απέναντι στο άγχος μέσω πρακτικών ενσυνειδητότητας.

Η ενσυνειδητότητα περιλαμβάνει την επίγνωση των εμπειριών της παρούσας στιγμής με έναν πιο δεκτικό και μη επικριτικό τρόπο. Οι πρακτικές ενσυνειδητότητας για το άγχος μπορούν να σας βοηθήσουν να νιώσετε λιγότερο καταβεβλημένοι από το συναίσθημα και να μάθετε ότι όταν εγκαταλείπετε την προσπάθεια να ελέγξετε το άγχος, αυτό γίνεται λιγότερο οδυνηρό.

## ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΤΥΠΙΚΕΣ ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ;

Όταν παρακολουθείτε τις σκέψεις που σας προκαλούν άγχος, ίσως διαπιστώσετε κάποιες λανθασμένες σκέψεις που εμπίπτουν σε αυτές τις γενικές κατηγορίες:

**Υπερβολή:** Οι άνθρωποι συχνά έχουν μια μεγεθυμένη αίσθηση απειλής, ακόμη και όταν υπάρχουν αντικειμενικές αποδείξεις για το αντίθετο. Ένας γονιός φοβόταν ότι το παιδί της πέθανε όσο εκείνη έλειπε από την πόλη. Το άγχος της την οδήγησε να αναζητήσει και να διαβάσει άρθρα ειδήσεων σχετικά με θάνατο εφήβων. Δεν μπορούσε να αναγνωρίσει την πραγματική πιθανότητα του θανάτου ενός εφήβου. Επιπλέον, υποτίμησε τις θετικές ιδιότητες του παιδιού της, όπως την εξυπνάδα του στο δρόμο και την αίσθηση ευθύνης.

**Καταστροφολογία:** Όταν οι αγχωμένοι άνθρωποι προβλέπουν κίνδυνο ή δυσκολία, μερικές φορές αντιλαμβάνονται την καταστροφή ως το πιο πιθανό αποτέλεσμα. Ένας αγχωμένος άνθρωπος που αντιμετωπίζει μια σχετικά απλή χειρουργική επέμβαση φοβάται ότι θα μείνει ανάκανος ή θα πεθάνει.

**Υπεργενίκευση:** Μια αρνητική εμπειρία, όπως η απόρριψη μιας προαγωγής, μπορεί να μετατραπεί σε νόμο που θα διέπει ολόκληρη την ύπαρξή μας: "Δεν θα καταφέρω τίποτα στη ζωή μου. Κι αν δεν πετύχω;;"

**Αγνοώντας τα θετικά:** Οι αγχωμένοι άνθρωποι παραβλέπουν ή προδικάζουν τις ενδείξεις των δικών τους ικανοτήτων να ανταπεξέλθουν επιτυχώς, ξεχνούν τις θετικές εμπειρίες και τις επιτυχίες του παρελθόντος και προβλέπουν μόνο ανυπέρβλητα προβλήματα και αβάσταχτα βάσανα στο μέλλον. Ένας αγχωμένος μουσικός ξεχνάει ή προδικάζει το ιστορικό των καλών του επιδόσεων. Αγνοεί, επίσης, το γεγονός ότι μοιράζεται την ευθύνη μιας καλής εμφάνισης με τους συναδέλφους του.

## ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΤΟ ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΗΣ;

Το πλάνο δράσης αποτελεί σημαντικό μέρος της θεραπείας και συνίσταται στην πραγματοποίηση αλλαγών μεταξύ των συνεδριών. Δεδομένου ότι θα μάθετε μεθόδους αντιμετώπισης που θα μπορούν να εφαρμοστούν σε όλη τη ζωή σας, η εκτέλεση του περιεχομένου του πλάνου δράσης όχι μόνο ενισχύει την ικανότητά σας να χρησιμοποιείτε τις στρατηγικές που αναπτύσσονται στη θεραπεία, αλλά παρέχει, επίσης, έναν τρόπο να εξετάσετε τις πεποιθήσεις σας σε πραγματικές καταστάσεις. Εκτός από την αξιολόγηση των αυτόματων σκέψεών σας, θα μάθετε πως να εισέρχεστε σε καταστάσεις που προκαλούν άγχος και είναι σύμφωνες με τις φιλοδοξίες και τις αξίες σας με συστηματικό, διαχειρίσιμο τρόπο. Ακολουθούν μερικές από τις ιδέες που μπορείτε να έχετε κατά νου καθώς εξασκείτε τις νέες τεχνικές σας:

1. Πριν αντιμετωπίσετε μια κατάσταση που σας προκαλεί άγχος, σκεφτείτε τις δυνάμεις και τους πόρους σας. Τι έχετε υπέρ σας;;

2. Μπορεί να σκέφτεστε μόνο τη χειρότερη δυνατή έκβαση μιας κατάστασης. Ρωτήστε τον εαυτό σας: "Πόσο πιθανό είναι να συμβεί αυτό; Πως θα μπορούσα να το αντιμετωπίσω αν συνέβαινε;" Στη συνέχεια, σκεφτείτε ποιο θα μπορούσε να είναι το καλύτερο πιθανό αποτέλεσμα. Τέλος, αναζητήστε κάτι ενδιάμεσο ποια είναι η πιο ρεαλιστική έκβαση αυτής της κατάστασης;

3. Είναι πολύ σημαντικό να σταματήσετε να αποφεύγετε φοβικές καταστάσεις. Υπενθυμίστε στον εαυτό σας γιατί το να αντιμετωπίσετε αυτή κατάσταση συνάδει με τις αξίες και τις φιλοδοξίες σας στη ζωή. Αν αισθάνεστε καταβεβλημένοι, κάντε το σταδιακά. Για παράδειγμα, αν φοβάστε τα ασανσέρ, μπορείτε να "εξασκηθείτε" με έναν φίλο ή τον θεραπευτή σας, μόνο μερικούς ορόφους κάθε φορά.

4. Όταν βρίσκεστε ήδη στη μέση μιας δύσκολης κατάστασης και το άγχος αρχίζει να σας κυριεύει, υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι ενώ το άγχος είναι δυσάρεστο, δεν είναι επικίνδυνο. Δεν σημαίνει απαραίτητα ότι υπάρχει κίνδυνος. Αξίζει να βιώνεις άγχος αν αυτό σημαίνει ότι ζεις μια ζωή που έχει νόημα. Εξασκηθείτε στο να ανέχεστε -και να αποδέχεστε- το άγχος και δώστε τα εύσημα στον εαυτό σας, όταν το κάνετε.

## ΠΩΣ ΝΑ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΣΤΟ ΕΠΑΚΡΟ ΤΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΑΣ

**Ο καθορισμός στόχων παρέχει κίνητρο για αλλαγή.** Αν έχετε μια σαφή εικόνα για το πως θα θέλατε να είναι η ζωή σας αν ήσασταν απαλλαγμένοι από το άγχος, θα ξέρετε προς τα που δουλεύετε. Μοιραστείτε τις ιδέες σας με τον θεραπευτή σας, ώστε να σας βοηθήσει να επιτύχετε τους στόχους σας.



**Να θυμάστε ότι μπορείτε να βγάλετε μόνο ό,τι βάζετε μέσα.** Οι σημαντικές αλλαγές απαιτούν προσπάθεια. Θα χρειαστεί χρόνος και προσπάθεια για να απομονώσετε παλιά μοτίβα σκέψης και να αναπτύξετε τρόπους αντιμετώπισης και τροποποίησής τους, ειδικά αν υποφέρετε από άγχος για μεγάλο χρονικό διάστημα.

**Να γνωρίζετε ότι συνήθως υπάρχουν και άλλοι που μπορούν να σας δώσουν ένα χέρι βοήθειας αν τους χρειαστείτε.** Η ευρύτερη οικογένειά σας, οι συγγενείς, οι φίλοι, οι συνάδελφοι, οι επαγγελματίες υγείας και άλλοι που ενδιαφέρονται για την ευημερία σας είναι όλοι πιθανοί συμμετέχοντες στην πρόοδό σας. Μάθετε να τους καλείτε για κατανόηση και βοήθεια.

**Να χρησιμοποιείτε ευσυνείδητα τις τεχνικές που μαθαίνετε στη θεραπεία.** Παρόλο που η ίδια η θεραπεία είναι χρονικά περιορισμένη, οι μέθοδοι που μαθαίνετε είναι εφαρμόσιμες σε όλη τη διάρκεια της ζωής σας. Κανένας δεν είναι για πάντα απαλλαγμένος από συναισθηματικά προβλήματα, αλλά θα διαπιστώσετε ότι το άγχος δεν χρειάζεται να κυριαρχεί στην ζωή σας.

**Τέλος, επιτρέψτε στον εαυτό σας την ευχαρίστηση να αισθάνεται ενθουσιασμένος με την εξερεύνηση νέων τρόπων αντιμετώπισης των προκλήσεων της ζωής.** Το γεγονός και μόνο ότι έχετε πάρει την πρωτοβουλία για να αναζητήσετε βοήθεια υποδηλώνει ελπίδα και προσδοκία. Καθώς η θεραπεία εξελίσσεται και το άγχος υποχωρεί, αυτή η σπίθα ελπίδας θα ανάψει έναν νέο ενθουσιασμό για την καθημερινότητα. Να είστε έτοιμοι να δουλέψετε γι' αυτό.

## ΠΗΓΕΣ

### ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ BECK

Το μη κερδοσκοπικό Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy ιδρύθηκε το 1994 από τον Dr. Aaron T. Beck και τη Dr. Judith S. Beck ως χώρος για ψυχοθεραπεία τελευταίας τεχνολογίας και επαγγελματική κατάρτιση στη CBT. Στα 25 χρόνια της ιστορίας μας, το Ινστιτούτο Beck έχει δημιουργήσει εξαιρετικές δια ζώσης και διαδικτυακές εκπαιδεύσεις στη CBT, έχει εκπαιδεύσει χιλιάδες επαγγελματίες από όλο τον κόσμο και έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κοινότητα επαγγελματιών της CBT.

### ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Οι θεραπευτές γνωστικής συμπεριφοράς μπορούν να σας βοηθήσουν να εντοπίσετε, να αξιολογήσετε και να τροποποιήσετε τις μη βοηθητικές ιδέες και συμπεριφορές σας που οδηγούν σε αρνητικά συμπεράσματα για τον εαυτό σας και τους άλλους. Μπορούν, επίσης, να σας βοηθήσουν να βρείτε τρόπους να διαχειρίζεστε πιο αποτελεσματικά τα καθημερινά προβλήματα. Με τη δική σας προσπάθεια και την καθοδήγησή τους, μπορείτε να μάθετε δεξιότητες για να μειώσετε τις διαπροσωπικές συγκρούσεις και να βοηθήσετε εσάς και τον σύντροφό σας να νιώσετε καλύτερα και να παραμείνετε καλύτερα. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τις κλινικές υπηρεσίες του Beck Institute, καλέστε στο 610.664.3020 ή στείλτε email στο [intake@beckinstitute.org](mailto:intake@beckinstitute.org).

### ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ:

- Επισκεφθείτε το [beckinstitute.org](http://beckinstitute.org) για διαδικτυακά σεμινάρια, βίντεο και πόρους πολυμέσων.
- Διαβάστε το ιστολόγιο του Ινστιτούτου Beck ([beckinstitute.org/blog](http://beckinstitute.org/blog))
- Αγοράστε βιβλία, DVD και άλλα στο κατάστημα CBT ([beckinstitute.org/store](http://beckinstitute.org/store))
- Εγγραφείτε στο ενημερωτικό δελτίο του Ινστιτούτου Beck ([bit.ly/beckinstitute](http://bit.ly/beckinstitute))
- Επικοινωνήστε με το Beck Institute στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:



[facebook.com/beckinstitute](https://facebook.com/beckinstitute)



[twitter.com/beckinstitute](https://twitter.com/beckinstitute)



[linkedin.com/company/beck-institute-for-cognitive-behavior-therapy/](https://linkedin.com/company/beck-institute-for-cognitive-behavior-therapy/)



[youtube.com/beckinstitute](https://youtube.com/beckinstitute)

### ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΤΕ ΤΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ BECK

Το Ινστιτούτο Beck είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός 501(c)3 με αποστολή τη βελτίωση της ζωής σε όλο τον κόσμο μέσω της αριστείας και της καινοτομίας στην εκπαίδευση, την πρακτική και την έρευνα της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας. Βοηθήστε μας να συνεχίσουμε το έργο μας με ένα δώρο σήμερα!

Δωρίστε στο [beckinstitute.org/give-now](https://beckinstitute.org/give-now).