

## **TRACTAMENT DE L'ESTRÉS**

En el tractament de l'estrès, el terapeuta ajuda al pacient a identificar i desenvolupar maneres de reduir els estressors i afrontar millor una situació angoixant. Persones diferents, reaccionen de manera diversa davant el mateix tipus de circumstàncies, per la qual cosa sabem que segons la manera com una persona percep o interpreta una situació canvia la manera com l'experimenta. En TCC, el treball cognitiu consisteix en detectar com pensa la persona sobre la situació, que és la reacció interna, i explorar les opcions que cadascú pot escollir per interpretar l'esdeveniment o circumstàncies. Aprendre a reaccionar diferent té sovint un impacte significatiu en l'estat d'ànim, el comportament i la resolució de la situació.

Els mètodes conductuals i cognitius com ara la respiració diafragmàtica, la relaxació muscular progressiva, l'adquisició d'habilitats de resolució de problemes o el qüestionament dels propis pensaments, són clau en aquest enfoc. Aquestes estratègies s'ensenyen i es comenten amb profunditat a les sessions, alhora que es practiquen fóra de la consulta, entre sessions. Quan l'estrès es redueix, s'obre el camí cap a un major coneixement dels possibles desencadenants d'una situació d'estrès i cap a la prevenció dels riscos de recaiguda.