Yirmi yıl önce Bilişsel Terapi, sadece depresyon tedavisi olarak tanımlanıyordu. Aaron Beck’in 1970’lerdeki yeni ufuklar açan çalışması, depresyonun kendilerini bugünki yaşantılarına ve geleceklerine olumsuz ve kötümser bakan depresyon hastalarının bilinçli olumsuz düşüncelerinin bir sonucu olduğunu ileri sürdü. Beck, her psikyatrik bozuklukta onu diğerlerinden ayırt eden belirli bir bilişsel içerik bulunduğunu ve terapinin amacının ise hastanın düşüncesindeki çarpıtma ve önyargıları ve hastanın kendisine özgü bilişsel şemalarını tanımlamak ve değiştirmek olduğunu öne sürdü. Bilişsel modele göre nevrotik işleyiş, hastanın kendiliğinden tamamlanan olumsuz bilgi işlemlemesi ile korunur veya kötüleşir…

 Bilişsel Terapide Teknikler ve Kavramlaştırma, Bilişsel Terapinin Psikyatrik Bozukluklardaki Uygulamaları ve Özellik Gösteren Gruplar ve Sorunları bölümlerinden oluşan Bilişsel Terapi ve Uygulamaları birçok konuda size yardımcı olacaktır.