



Rycina 10.1 Proces CBT.

Niektórzy wątpią w celowość stosowania CBT u matek, w których życiu tyle się dzieje, dokonuje się tak dużo zmian. Jednakże skuteczność tej metody uzasadnia wykorzystanie jej w depresji poporodowej. Inną sprawą jest brak terapeutów behawioralnych i wyspecjalizowanych ośrodków na terenie całego Zjednoczonego Królestwa. W związku z tym czas wyczekiwania na leczenie bywa bardzo długi. Na szczęście NICE zaleca uzupełnienie tych braków i można mieć nadzieję, że sytuacja ulegnie poprawie.

Poradnictwo niedyrektywne (aktywne słuchanie)

Kliniczne teorie i wieloletnie doświadczenie pozwoliły Carlowi Rogersowi (1957) zaproponować własne podejście. Jego koncepcje są zwarte, logiczne i opierają się na bogatym doświadczeniu psychoterapeutycznym. Rogers uważa, że każdy człowiek z natury jest dobry. Normą jest prawidłowy stan psychiczny. Schorzenia psychiczne, przestępczość oraz zbrodnie stanowią odchylenia od normy, wynaturzenia.