

認知行動療法

今回の講義で不安に対するイメージはどう変わりましたか？

嘔吐恐怖症で自分はどのタイプに当てはまると思いましたか？

今自分にとって一番必要な認知行動療法は何でしょうか？スモールステップに分解して考えてみましょう。
