



MENTE PLENA:

Como e Quando Pedir Ajuda?



Prefácio

Caro leitor,

Se você está segurando este livro, talvez esteja procurando respostas, conforto ou talvez um caminho. Como psicólogo, tenho acompanhado muitas jornadas - algumas cheias de luz, outras entrelaçadas com sombras. Mas todas, sem exceção, são importantes. A saúde mental, frequentemente relegada a um segundo plano em nossas vidas atarefadas, é o alicerce sobre o qual construímos nossa existência.

Este livro não é apenas um conjunto de páginas; é um convite. Um convite para explorar o mais íntimo de seu ser, para entender que pedir ajuda não é um sinal de fraqueza, mas de coragem. "Mente Plena: Como e Quando Pedir Ajuda?" é uma ponte entre você e o mundo muitas vezes incompreendido da psicologia e psiquiatria - um mundo que está aqui para servir, não para julgar.

Cada capítulo foi escrito com empatia e cuidado, visando desmistificar os processos terapêuticos e psiquiátricos, apresentar as linhas de terapia mais eficazes e, acima de tudo, oferecer um entendimento sobre como nossas emoções moldam a tapeçaria de nossas vidas. Este livro é um testemunho de que todos nós, em algum momento, podemos nos beneficiar de um espaço seguro para desvendar nossos pensamentos e emoções.

A saúde mental é uma jornada contínua, não um destino a ser alcançado. E nesta jornada, você não está sozinho. Permita-se a oportunidade de crescer, de mudar e de encontrar plenitude. Que este livro seja o primeiro passo em direção a uma mente plena e um coração aberto.

Com compreensão e esperança,

Felipe V. Monegatto – Psicólogo CRP 06/139.969





Sumário

1. **A Jornada da Terapia**
 - 1.1. O Que Esperar de Uma Sessão de Terapia
 - 1.2. Diferentes Tipos de Terapia e Como Podem Ajudar
2. **Desmistificando a Psiquiatria**
 - 2.1. O Que Acontece em Uma Consulta Psiquiátrica
 - 2.2. Diferenças Entre Psiquiatria e Psicologia
 - 2.3. Abordando o Estigma
 - 2.4. Esclarecendo Mitos
3. **Sinais de Alerta**
 - 3.1. Checklist de Sinais de Alerta
 - 3.2. A Importância do Acompanhamento Profissional
4. **O Poder do Diálogo**
 - 4.1. Exercícios Práticos de Comunicação
 - 4.2. Tecnologia Como Facilitadora do Apoio Social
5. **Terapia para Todos**
 - 5.1. Contribuições da Terapia para o Desenvolvimento Pessoal e Profissional
 - 5.2. Estatísticas Recentes Sobre a Eficácia da Terapia
6. **Emoções: Nossas Aliadas**
 - 6.1. O Que São Emoções?
 - 6.2. Técnicas de Mindfulness para Gerenciar Emoções
 - 6.3. Estratégias para Transformar Emoções Negativas em Aprendizado e Crescimento
7. **Conclusão: Primeiros Passos Rumo à Saúde Mental**
8. **Psicologia e Psiquiatria Acessível**
9. **Livros que Indicamos**
10. **Agradecimento**
11. **Referências**





Terapia Gestalt

A Gestalt terapia enfatiza o aqui e agora, ajudando você a entender o que está acontecendo em sua vida no momento presente. Ela encoraja a consciência plena e a responsabilidade pessoal.

Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT)

A ACT ajuda você a aceitar suas reações e estar presente com sua experiência, comprometendo-se a ações que alinham com seus valores pessoais. É útil para lidar com a evitação e o sofrimento emocional.

Terapia de Exposição

A Terapia de Exposição é uma técnica psicológica eficaz no tratamento de transtornos de ansiedade, fobias e Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Ela se baseia no princípio de que a exposição gradual e controlada a estímulos que causam ansiedade pode ajudar os indivíduos a superar seus medos e reduzir seus sintomas. Na Terapia de Exposição, o paciente é exposto de forma progressiva e controlada à situação ou objeto que causa ansiedade ou medo. Este processo permite que o paciente aprenda a lidar com essas emoções de forma mais saudável.

Cada abordagem terapêutica tem suas particularidades e pode ser mais adequada dependendo de seus objetivos e preferências pessoais. Durante as sessões, é possível explorar qual dessas abordagens melhor se adapta às suas necessidades.



A psiquiatria é frequentemente envolta em estigma e mal-entendidos. Neste capítulo, vamos explorar o que realmente acontece em uma consulta psiquiátrica e esclarecer alguns equívocos comuns.

2.1. O Que Acontece em Uma Consulta Psiquiátrica

Durante uma consulta psiquiátrica, o médico avaliará sua saúde mental por meio de perguntas sobre seus sintomas, histórico médico e pessoal. Eles podem realizar exames físicos e solicitar exames laboratoriais para descartar condições médicas que possam estar contribuindo para seus sintomas. Com base nessa avaliação, o médico pode fazer um diagnóstico e recomendar um plano de tratamento, que pode incluir medicamentos, terapia e outras intervenções.

2.2. Diferenças Entre Psiquiatria e Psicologia

Enquanto psicólogos e psiquiatras trabalham em estreita colaboração para tratar questões de saúde mental, existem diferenças importantes entre suas abordagens. Os psicólogos têm formação em psicologia clínica e usam terapias baseadas em conversa para ajudar os pacientes a lidar com problemas emocionais e comportamentais.

Os psiquiatras, por outro lado, são médicos que se especializaram em psiquiatria e podem prescrever medicamentos para tratar doenças mentais.

2.3. Abordando o Estigma

O estigma em torno da saúde mental pode impedir as pessoas de procurarem ajuda quando mais precisam. É importante desafiar esses estereótipos e promover uma conversa aberta e honesta sobre saúde mental. Todos nós podemos desempenhar um papel na redução do estigma, educando-nos sobre questões de saúde mental, mostrando empatia e apoio às pessoas que estão lutando e promovendo acesso igualitário a tratamento de qualidade.

2.4. Esclarecendo Mitos

Há muitos mitos sobre saúde mental que podem perpetuar o estigma e impedir as pessoas de procurarem ajuda. Alguns desses mitos incluem a crença de que a saúde mental é apenas uma fraqueza pessoal, que as pessoas com problemas de saúde mental são perigosas ou imprevisíveis, e que a terapia é apenas para pessoas "loucas". É importante desmascarar esses mitos e promover uma compreensão mais precisa e compassiva da saúde mental.





Mito: Medicamentos psiquiátricos “alteram” quem você é.

Realidade: Eles são projetados para ajudar a equilibrar a química do cérebro e aliviar sintomas, permitindo que você seja mais autêntico.

Mito: Psiquiatras estão apenas interessados em prescrever remédios.

Realidade: Psiquiatras são treinados para avaliar o quadro completo e podem recomendar uma variedade de tratamentos, incluindo terapia e mudanças no estilo de vida.

Mito: Transtornos mentais são um sinal de fraqueza ou falta de caráter.

Realidade: Transtornos mentais são condições médicas complexas que podem ser influenciadas por uma combinação de fatores genéticos, biológicos e ambientais. Eles não são um reflexo da força de caráter ou determinação de uma pessoa.

Mito: Ir ao psiquiatra é apenas para “casos graves” ou como último recurso.

Realidade: A psiquiatria é uma ferramenta valiosa para o bem-estar mental e pode ser procurada em qualquer estágio de desconforto ou dificuldade. Não é necessário esperar que os problemas se tornem graves para buscar ajuda profissional.

Esses esclarecimentos ajudam a desmistificar a psiquiatria e a promover uma compreensão mais precisa e livre de estigmas sobre a saúde mental.

Este capítulo visa abrir as portas da compreensão e mostrar que a psiquiatria é uma especialidade médica dedicada a ajudar as pessoas a alcançarem um estado de saúde mental equilibrado. Que este conhecimento sirva como um convite para que você veja a psiquiatria sob uma nova luz, livre de preconceitos e mitos.





Capítulo 3: Sinais de Alerta

Sumário

A saúde mental é uma parte essencial do bem-estar geral, mas os sinais de alerta de problemas de saúde mental podem passar despercebidos. Neste capítulo, vamos explorar alguns sinais comuns que podem indicar a necessidade de ajuda profissional.

3.1. Checklist de Sinais de Alerta

1. Alterações no Humor ou Comportamento:

- Você notou mudanças significativas no seu humor ou no de alguém próximo, como tristeza persistente ou irritabilidade?
- Há uma diminuição do interesse em atividades que antes eram prazerosas?

2. Alterações no Sono ou Apetite:

- Você tem experimentado insônia ou está dormindo muito mais do que o habitual?
- Houve mudanças no apetite, seja um aumento ou uma perda significativa?

3. Ansiedade ou Preocupação Excessiva:

- Você se sente frequentemente ansioso ou preocupado sem um motivo claro?
- Essa ansiedade interfere nas suas atividades diárias?

4. Dificuldade de Concentração:

- Você tem tido problemas para se concentrar em tarefas ou para manter o foco em conversas?

5. Retraimento Social:

- Você tem se isolado ou se afastado de amigos e familiares?
- Prefere ficar sozinho mesmo quando há oportunidades para socializar?

6. Sintomas Físicos Inexplicáveis:

- Você tem experimentado dores de cabeça frequentes, dores musculares ou outros sintomas físicos sem uma causa médica aparente?

7. Pensamentos Negativos Persistentes:

- Você tem pensamentos negativos constantes sobre si mesmo, sua vida ou o futuro?

8. Alterações no Desempenho Escolar ou Profissional:

- Você notou uma queda no seu desempenho na escola ou no trabalho?

9. Uso de Substâncias:

- Você tem usado álcool ou outras substâncias para lidar com emoções ou situações difíceis?

10. Pensamentos ou Comportamentos Autodestrutivos:

- Você tem pensamentos sobre se machucar ou pensamentos suicidas?

3.2. A Importância do Acompanhamento Profissional

Reconhecer os sinais de alerta é crucial, mas é igualmente importante buscar ajuda profissional quando necessário. Psicólogos e psiquiatras são treinados para avaliar, diagnosticar e tratar uma variedade de condições de saúde mental. Ao procurar ajuda profissional, você está dando um passo corajoso em direção ao seu bem-estar.



A comunicação eficaz desempenha um papel fundamental na promoção da saúde mental. Neste capítulo, vamos explorar exercícios práticos para melhorar a comunicação sobre saúde mental e como a tecnologia pode ser uma aliada nesse processo.

4.1. Exercícios Práticos de Comunicação

1. Escuta Ativa:

- Pratique a escuta ativa com um amigo ou familiar. Ouça sem interromper e resuma o que ouviu para garantir entendimento.

2. Expressão de Sentimentos:

- Utilize a técnica "Eu sinto" para expressar emoções de forma clara e direta.

3. Role-Playing:

- Pratique situações de role-playing para simular conversas sobre saúde mental e preparar ambos os lados para interações reais.

4. Diário de Gratidão:

- Mantenha um diário de gratidão e compartilhe entradas durante encontros, destacando aspectos positivos da vida.

5. Comunicação Não-Violenta (CNV):

- Aprenda e pratique os princípios da CNV, incluindo observação sem avaliação, expressão de sentimentos, identificação de necessidades e pedidos claros.

4.2. Tecnologia Como Facilitadora do Apoio Social

A tecnologia moderna oferece diversas ferramentas para facilitar a comunicação e o apoio social:

- Aplicativos de Mensagens e Videochamadas:** Mantenha contato regular com amigos e familiares, mesmo à distância.
- Fóruns e Grupos de Apoio Online:** Participe de comunidades online para compartilhar experiências e receber apoio.
- Aplicativos de Bem-Estar:** Explore aplicativos que oferecem exercícios de mindfulness e técnicas de relaxamento.
- Redes Sociais:** Utilize redes sociais para seguir páginas e grupos que promovem a conscientização sobre saúde mental.
- Lembretes e Notificações:** Configure lembretes para praticar hábitos saudáveis de comunicação.

Ao incorporar essas ferramentas em sua vida, você pode fortalecer o diálogo sobre saúde mental e o apoio social.



A terapia não é apenas para tratar transtornos mentais, mas também para promover o desenvolvimento pessoal e profissional. Neste capítulo, examinaremos as contribuições da terapia para o crescimento em todas as áreas da vida.

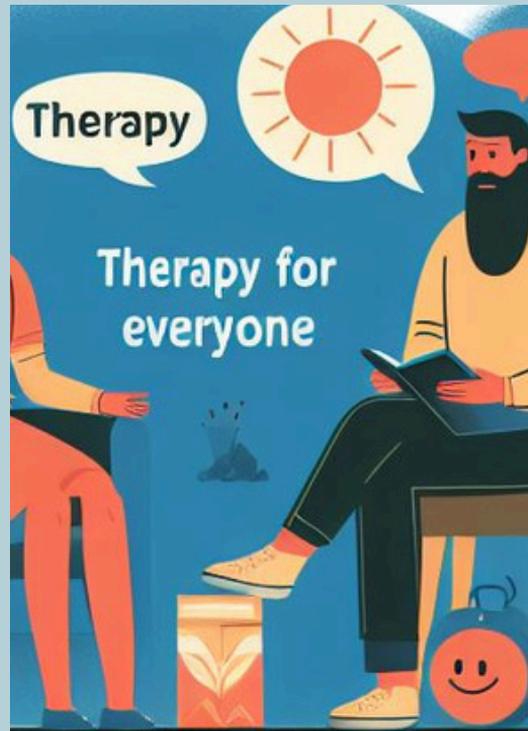
5.1. Contribuições da Terapia para o Desenvolvimento Pessoal e Profissional

- **Autoconsciência Aprimorada:** A terapia promove uma compreensão mais profunda de si mesmo, auxiliando na tomada de decisões informadas e no aprimoramento das relações interpessoais.
- **Resiliência Emocional:** Ao enfrentar desafios emocionais, desenvolvemos resiliência, uma habilidade valiosa na vida pessoal e profissional.
- **Comunicação e Empatia:** A terapia melhora as habilidades de comunicação e empatia, essenciais para construir relacionamentos interpessoais e resolver conflitos.
- **Desenvolvimento de Habilidades:** Profissionais que participam de terapia relatam melhorias em habilidades como foco, organização e criatividade.

5.2. Estatísticas Recentes Sobre a Eficácia da Terapia

- Mais de 75% das pessoas que iniciam a psicoterapia relatam algum benefício.
- A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) possui uma taxa de sucesso de 50% a 75% após 5 a 15 sessões.
- A Terapia de Exposição tem uma taxa de sucesso de 60% a 90% para TEPT e transtornos de ansiedade.
- Em geral, os clientes que recebem psicoterapia apresentam melhorias significativas em comparação com aqueles que não buscam tratamento.

Essas estatísticas destacam a eficácia da terapia como um investimento no seu desenvolvimento pessoal e profissional.



As emoções desempenham um papel fundamental em nossa experiência humana. Neste capítulo, exploraremos o significado das emoções, como elas influenciam nosso comportamento e técnicas para gerenciá-las.

6.1. O Que São Emoções?

- As emoções são estados afetivos que surgem em resposta a estímulos internos ou externos.
- Elas têm três componentes principais: experiência subjetiva, resposta fisiológica e expressão comportamental.

6.2. Como as Emoções Influenciam o Comportamento?

- As emoções podem motivar ações e reações, influenciando nossas decisões e interações sociais.
- Elas também desempenham um papel na memória e na aprendizagem, afetando nossa capacidade de reter informações emocionalmente relevantes.

6.3. Técnicas de Mindfulness para Gerenciar Emoções

- **Atenção Plena à Respiração:** Dedique alguns minutos do seu dia para focar na sua respiração e acalmar a mente.
- **Observação Não Julgadora:** Observe as emoções sem julgamento, permitindo que elas existam sem tentar mudá-las.
- **Meditação de Aceitação:** Pratique meditações que enfatizam a aceitação das emoções, reduzindo o sofrimento associado a elas.

6.4. Estratégias para Transformar Emoções Negativas em Aprendizado e Crescimento

- **Reconhecimento e Aceitação:** Reconheça as emoções negativas como oportunidades de aprendizado e crescimento.
- **Reflexão Construtiva:** Use momentos de emoção negativa para refletir sobre o que elas podem ensinar.
- **Reenquadramento Positivo:** Veja as situações de uma perspectiva diferente, buscando aprendizado e crescimento.
- **Diálogo Interno Positivo:** Pratique falar consigo mesmo de maneira positiva e encorajadora, especialmente durante momentos de emoção negativa.

As emoções são aliadas poderosas em nosso desenvolvimento pessoal, fornecendo informações valiosas sobre nós mesmos e sobre o mundo ao nosso redor.



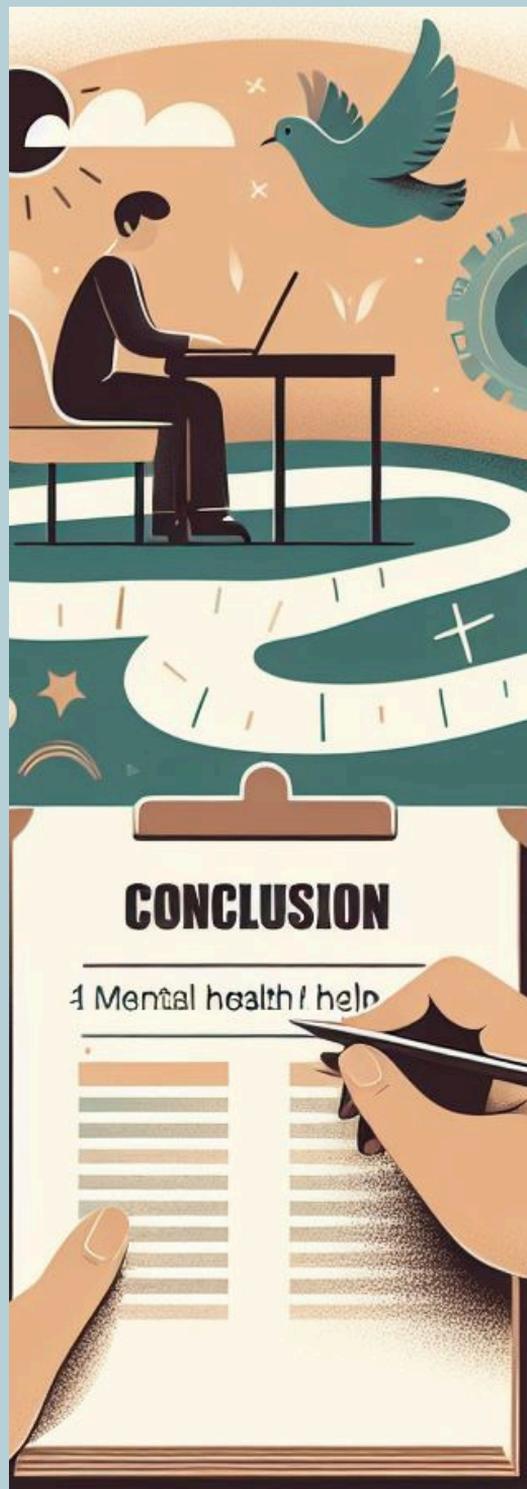
Chegamos ao fim desta jornada pelo universo da terapia e saúde mental. Agora, você está equipado com o conhecimento necessário para reconhecer a importância da saúde mental e as ferramentas para buscar ajuda. Aqui está um plano de ação simples para dar o primeiro passo:

- 1. Reconhecimento:** Admita para si mesmo que está tudo bem em buscar ajuda. A saúde mental é tão importante quanto a saúde física.
- 2. Pesquisa:** Utilize recursos online para encontrar profissionais e serviços de terapia. Sites como o [Telemedicina Morsch](#) oferecem listas de médicos e psicólogos a preços acessíveis com filtros por localização e especialidade.
- 3. Contato:** Entre em contato com um terapeuta e agende uma consulta inicial. Muitos oferecem uma primeira sessão gratuita para que você possa conhecer o terapeuta e ver se se sente confortável.
- 4. Avaliação:** Durante a primeira sessão, avalie se o terapeuta entende suas necessidades e se você se sente à vontade para falar abertamente.
- 5. Compromisso:** Se decidir continuar, comprometa-se com o processo terapêutico. A terapia é uma jornada que requer tempo e esforço.

Recursos Confiáveis:

- **Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP):** Oferece informações sobre saúde mental e uma lista de psiquiatras certificados no Brasil.
- **Vittude:** Plataforma que conecta psicólogos e pacientes para terapia online e presencial.
- **Centro de Valorização da Vida (CVV):** Fornece apoio emocional gratuito e prevenção do suicídio, disponível 24 horas por telefone. (Telefone: 188)

Lembre-se, buscar ajuda é um sinal de força, não de fraqueza. Ao dar o primeiro passo, você está escolhendo um caminho de crescimento e bem-estar. A terapia é para todos, e cada pessoa merece viver uma vida plena e saudável.





Psicologia e Psiquiatria Acessível

Sumário

Guia Rápido para Encontrar Assistência Psicológica e Psiquiátrica Gratuita no Brasil

1. Conheça a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS): O SUS possui uma estrutura dedicada à saúde mental chamada RAPS, que oferece diversos serviços gratuitos.
2. Visite uma Unidade Básica de Saúde (UBS): Geralmente, a UBS é o primeiro ponto de contato. Marque uma consulta com o clínico geral e peça um encaminhamento para um psicólogo ou psiquiatra.
3. Centros de Atenção Psicossocial (CAPS): Se o seu caso for identificado como moderado ou grave, você pode ser encaminhado para um CAPS, que oferece atendimento especializado.
4. Serviços Online e Telefônicos: Algumas instituições oferecem atendimento psicológico online ou por telefone, muitas vezes gratuito ou a preços sociais.
5. ONGs e Instituições Filantrópicas: Além do SUS, existem ONGs e instituições que oferecem terapia gratuita ou a baixo custo.
6. Escolas de Psicologia: Muitas universidades oferecem atendimento psicológico gratuito ou a preços reduzidos, realizado por estudantes supervisionados por profissionais.
7. Em Caso de Crise: Se você ou alguém que conhece está em crise, procure imediatamente o serviço de urgência mais próximo ou ligue para o SAMU (192).

Assistência de Saúde Mental Gratuita em São Paulo

Em meio ao turbilhão da vida, às vezes nos encontramos em águas mais profundas e turbulentas do que esperávamos. Se você está se sentindo assim, saiba que não está sozinho.

A saúde mental é uma jornada pessoal, mas não precisa ser uma caminhada solitária. Em São Paulo, existem faróis de esperança prontos para guiar você de volta à terra firme, oferecendo assistência psicológica e psiquiátrica gratuita.

Sabemos que dar o primeiro passo pode parecer um salto gigantesco, mas estamos aqui para segurar sua mão. Se você ou alguém que conhece está enfrentando desafios emocionais ou psicológicos, é essencial buscar apoio. E a boa notícia? Ajuda profissional e compassiva está mais perto do que você imagina.

Para iniciar sua jornada de cura, basta um telefonema ou uma visita pessoal a um dos muitos centros de atendimento psicológico gratuito disponíveis em nossa cidade. Lembre-se, o primeiro encontro é uma triagem, um momento para entender suas necessidades e planejar os próximos passos. Pode haver uma espera, mas cada minuto vale a pena para o seu bem-estar.

Não hesite em entrar em contato com mais de um local próximo a você. Diversificar suas opções aumenta a chance de encontrar o suporte que ressoa com sua história única.

Você é importante. Sua saúde mental é importante. E estamos aqui para lembrá-lo de que, mesmo nas sombras, há sempre uma luz. Para psicoterapia ou atendimento psiquiátrico, faça contato inicial por telefone ou pessoalmente para conhecer os procedimentos de cada local. A esperança está ao seu alcance, e estamos aqui para ajudá-lo a alcançá-la.

**[ACESSE A LISTA COMPLETA
CLICANDO AQUI!](#)**



Livros que indicamos:

Sumário

• **Em um relacionamento abusivo com a ansiedade**

Não Espere Mais, Aja Agora!

Chegou o momento de dar o primeiro passo em direção a uma vida mais tranquila e feliz. Não deixe para amanhã a chance de transformar hoje. Com o e-book “Em um relacionamento abusivo com a ansiedade”, você tem a oportunidade de aprender métodos eficazes que irão ajudá-lo a superar a ansiedade e a depressão.

Clique no link abaixo e obtenha acesso imediato ao seu guia para o bem-estar. Comece a sua jornada de autoconhecimento e liberdade emocional agora mesmo!

[Adquira Seu E-book Clicando Aqui!](#)

Lembre-se, a mudança começa com uma decisão. Faça essa escolha por você hoje!

• **21 Métodos Naturais para Ansiedade**

Dê o Passo Decisivo: Conquiste a Calma e o Controle com Métodos Naturais!

A ansiedade não precisa ser uma sombra constante em sua vida. Com o e-book “21 Métodos Naturais para Ansiedade”, você tem a oportunidade de aprender estratégias eficazes que podem ser aplicadas no conforto do seu lar, proporcionando alívio e bem-estar.

Clique agora e garanta o seu e-book! Transforme seu dia a dia e comece a viver com mais tranquilidade e confiança.

[Adquira Seu E-book Clicando Aqui!](#)

Faça essa escolha transformadora e embarque em uma jornada de paz interior e equilíbrio emocional. Sua saúde mental é preciosa – cuide dela com carinho e atenção.

• **Fórmula da Mente Calma**

Descubra o Poder Transformador da Meditação!

Não espere mais para desvendar o segredo da serenidade que já beneficiou milhares de pessoas em todo o mundo. Com o e-book “Fórmula da Mente Calma”, você tem a chave para acalmar sua mente, melhorar sua saúde e assumir o controle da sua vida.

Por que você não pode perder esta oportunidade?

- Universalidade: Aberto a todos, famosos ou não, esse e-book é feito para você.
- Comprovado: Técnicas validadas internacionalmente que garantem resultados.
- Prático: Um guia passo a passo para você começar a meditar hoje mesmo.
- Inclusivo: Fácil de entender e aplicar, independente de quem você seja.

Transforme sua vida agora! Adquira o e-book “Fórmula da Mente Calma” e embarque na jornada para uma vida mais plena e equilibrada.

[Adquira Seu E-book Clicando Aqui!](#)

• **Da Ansiedade Para A Luz**

Transforme sua vida hoje!

[Clique e adquira seu e-book contra a ansiedade, “Da Ansiedade Para A Luz”, mais dois e-books bônus para maximizar seu bem-estar.](#)



Agradecimento

Sumário

Caro leitor,

Ao virar a última página deste ebook, gostaria de expressar minha mais profunda gratidão por você ter embarcado nesta jornada de autoconhecimento e cuidado com a saúde mental. Sua disposição em explorar esses temas reflete uma coragem notável e um compromisso com o seu bem-estar.

Obrigado por permitir que este livro fosse seu companheiro ao longo do caminho. Espero que as informações, estratégias e exercícios compartilhados aqui tenham sido valiosos e que tenham fornecido a clareza e as ferramentas necessárias para dar os primeiros passos em direção à transformação positiva.

Desejo-lhe toda a sorte do mundo na sua jornada contínua. Que cada capítulo lido aqui sirva como um degrau para alcançar uma vida mais plena e saudável.

Lembre-se de que a busca pela saúde mental é uma viagem contínua, repleta de aprendizado e crescimento. E, acima de tudo, saiba que você não está sozinho nessa jornada.

Que você encontre a força para enfrentar os desafios, a sabedoria para reconhecer os sinais de alerta e a coragem para buscar ajuda quando necessário. Que a terapia abra novos caminhos para o seu desenvolvimento pessoal e profissional e que as emoções se tornem suas aliadas no caminho para o autoconhecimento.

Boa sorte e saúde mental para você!

Com carinho, Felipe V. Monegatto - Psicólogo -
CRP 06/139.969





Referências

Sumário

- [1]: <https://www.therapyroute.com/article/therapy-for-therapists>
- [2]: <https://psycnet.apa.org/record/2020-35467-001>
- [3]: <https://www.chrysaliscourses.ac.uk/news/why-does-personal-therapy-benefit-trainee-counsellors>
- [4]: <https://www.therapyroute.com/article/the-power-of-professional-counselling-unlocking-the-door-to-personal-growth>
- [5]: <https://psycnet.apa.org/record/2021-81510-005>
- [6]: <https://www.bacp.co.uk/news/news-from-bacp/2021/14-may-person-centred-experiential-therapy-is-as-effective-as-cbt/>
- [7]: <https://gitnux.org/success-rate-of-therapy-statistics/>
- [8]: <https://bmjopen.bmj.com/content/12/1/e050197>
- [9]: <https://www.findapsychologist.org/the-effectiveness-of-psychotherapy-what-the-research-tells-us/>
- [10]: <https://doi.org/10.1080/19012276.2020.1762713>
- [11]: <http://orcid.org/0000-0002-2731-024X>
- [12]: <http://dx.doi.org/10.1080/19012276.2020.1762713>

