FearFighter

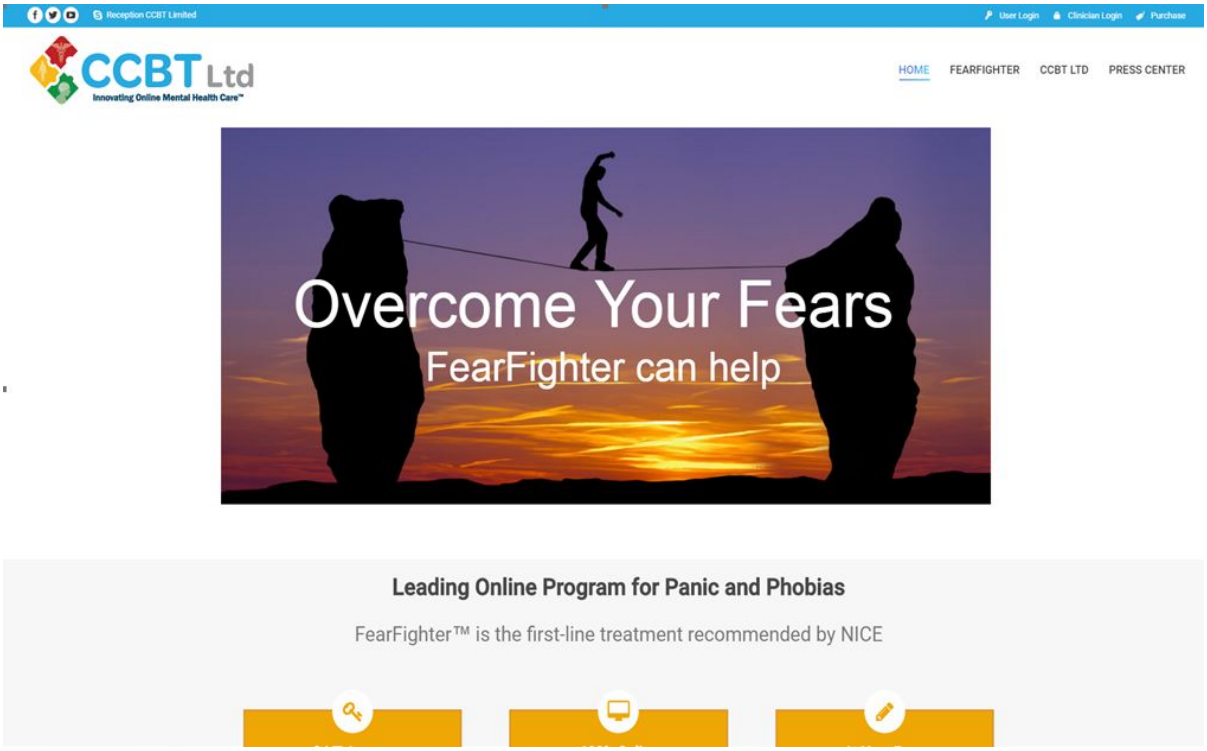
FearFighter é um programa on-line para pessoas que sofrem de pânico e fobia. Tem como suporte o modelo baseado na evidência Terapia Comportamental Cognitiva. A terapia consiste em 9 etapas e entre elas há atividades para realizar, fundamentais para se progredir a partir dos tópicos abordados nas sessões. O programa ensina aos utilizadores a relação entre pensamentos, sentimentos, sensações físicas e comportamentos.

Tópico adicional: Fobia

Grupos-alvo	Tópicos	Tipo de Melhores Práticas	Países
• Adultos	• Ansiedade • Outros	• Terapia	• Reino Unido

Descrição

FearFighter is an online program for panic and phobia. It teaches users how to confront and change their thoughts and challenge avoidance behaviour that characterise panic and phobia. At the end of each step users can print out worksheets for activities, monitor progress and receive emails with further tips. Most sessions last about 50 minutes. The current recommended treatment regime is one session weekly. FearFighter is supported by evidence-based research and consists of 9 steps: getting started, where users get an introduction to Cognitive Behavioural Therapy and learn about different phobia categories; how to beat fear, where users learn the different sensation of anxiety and common safety behaviours; anxiety management, where users are introduced to techniques of anxiety management; challenging thoughts, where participants learn about thinking errors and overgeneralisation; core beliefs, where users develop alternative, more helpful core beliefs; exposure and SMART goals; exposure and rehearsal, where users practice anxiety management techniques and control physical sensations; continuing exposure, where participants review their exposure therapy experience and finally maintaining gains, where treatment goals are reviewed and users learn to deal with set-backs.



Idioma original

English

Países

UK

Ligação

http://fearfighter.cbtprogram.com/

(access date: 07/04/2017)

CC - Atribuição-sem comercial-compartilha
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/

ILI. *FearFighter*. Recuperado em Sunday November 22, 2026 de https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP394/

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui uma garantia relativamente ao conteúdo da mesma, que reflete exclusivamente as perspetivas dos autores. A Comissão Europeia não pode ser responsabilizada pelo uso das informações aqui contidas

https://www.ecounselling4youth.eu/project/