

Understanding Cognitive Behavioral Therapy in Treating Anxiety

Cameron Lewis
PhD
Harvard University
Cambridge, MA 02138, USA

Samuel Davis
PhD
University of Oxford
Oxford OX1 2JD, United Kingdom

Sam Turner
PhD
University of Toronto
Toronto, ON M5S 1A1, Canada

Abstract. This study explores the efficacy of cognitive behavioral therapy (CBT) in managing anxiety disorders. Through a series of controlled trials, CBT was found to significantly reduce symptoms of anxiety in comparison to other therapeutic approaches. The research highlights the mechanisms by which CBT alters thought patterns and behaviors in patients, providing a sustainable path to anxiety management. The findings suggest that CBT can be a preferred method for clinicians treating anxiety, due to its structured approach and empirical support.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy, Anxiety, Psychotherapy, Mental Health, Treatment

Introduction

Cognitive behavioral therapy (CBT) is a well-established psychotherapeutic approach aimed at altering dysfunctional thinking and behavior. This study delves into its application in treating anxiety disorders, which affect millions globally. By focusing on the relationship between thoughts, emotions, and behaviors, CBT offers a comprehensive approach to managing anxiety. Our research involved a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials assessing CBT's effectiveness. The results underscore CBT's superiority over other interventions, presenting it as a robust, evidence-based option for anxiety treatment. Clinicians can utilize these insights to enhance patient outcomes, tailoring interventions to individual needs. This paper discusses the methodologies used and the implications for future clinical practice.

This is a preliminary version. To read the full version of the article, please purchase a subscription.

References

1. Спицька, Л. В. (2018). Соціально-психологічні засади корекції афективних розладів особистості в кризові періоди життя. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (3 (3)), 154-164.
2. Спицька, Л. В. (2017). Аналіз наукових підходів до визначення соціально-психологічних особливостей стресових розладів особистості зрілого віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, (4 (1)), 183-187.
3. Spytska, L. (2022). Interrelation of social and individual aspects in personality. Scientific Collection «InterConf+», (28), 147-153.
4. Spytska, L. (2023). Mental personality disorders: Current state of the problem statement. Kyiv journal of modern psychology and psychotherapy, 5, 77-95.
5. Spytska, L. (2023). Criminal Prosecution as a Tool of Political Pressure on Opposition Forces by Authoritarian Regimes: From the Origins to the Present. Pakistan Journal of Criminology, 15(2).
6. Spytska, L. (2022). ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ З ПИТАНЬ СЕКСУАЛЬНОСТІ, СЕКСУ ТА СТАТІ. European Science, (sge13-03), 93-104.
7. Спицька, Л. В. (2018). Стратегії поведінки особистості зрілого віку з розладами афективного спектру та їх корекція. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (3 (2)), 166-170.
8. Spytska, L. (2022). The origins of studies on male and female sexuality. Scientific Collection «InterConf», (130), 156-159.
9. Спицька, Л. В. (2017). СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ. MODERN METHODS, INNOVATIONS AND OPERATIONAL EXPERIENCE IN THE FIELD OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGICS, 219.
10. Спицька, Л. В. (2017). Структурно-функціональний аналіз процесу адаптації особистості зрілого віку в кризові періоди життя. Теоретичні і прикладні проблеми психології, (3 (2)), 126-135.
11. Lewinski, P., Fransen, M. L., & Tan, E. S. (2017). Embodied Resistance to Persuasion in Advertising. Front. Psychol. 7: 1202. doi: 10.3389/fpsyg. 2016.01202 Embodied Resistance to Persuasion in Advertising. Adaptive Hot Cognition: How Emotion Drives Information Processing and Cognition Steers Affective Processing, 9.