

Frequently Asked Questions

When Considering CBT for the Treatment of Anxiety Disorders

Where can I learn more about this study and the reasons for its use of Cognitive Behavioral Therapy (CBT)?

Expert clinicians and scientists have reviewed and approved of the careful reasoning and science behind this study and its design, including the use of CBT. You can view the scientific publication that provides that information here: [10.1186/s12888-021-03314-y](https://doi.org/10.1186/s12888-021-03314-y)

When & why is CBT recommended?

As clinicians, we recommend the use of evidence-based treatment. Evidence-based means that the particular treatment program has been studied through research and been found to be effective compared to other treatment approaches. CBT has been well-studied through research and found to be highly effective in treating anxiety symptoms in children.

Are there any risks involved with CBT?

CBT is a talk-therapy and there are no real risks associated with participation in treatment. The only risk might be emotional discomfort talking about anxiety or situations that make kids feel afraid. In addition, CBT requires active involvement, including weekly sessions and at-home tasks between sessions, so it requires a high level of commitment from kids and families. While not a risk, this is something that can be challenging for busy families. The risks associated with not seeking treatment for anxiety are far worse than any discomfort or hard work encountered during CBT.

What does CBT for anxiety involve and what program are we using in this study?

CBT for anxiety focuses on understanding the role that different thoughts, feelings, and behaviors play in the development and persistence of anxiety symptoms. Children are given information about anxiety and why it happens, and then practice linking their thoughts, feelings, and behaviors to their anxiety symptoms. They learn various coping skills to help them detect when their anxiety is coming and to manage their anxiety when it's triggered. They then work with their clinician to practice putting themselves in situations that trigger anxiety and see that they can successfully manage their feelings. CBT usually involves weekly sessions for several months and then maintenance sessions for a while to make sure that positive changes continue over time. Coping Cat: The CBT program used in this study is called Coping Cat. We chose Coping Cat because it is a well-established program with years and years of good data to support that it works well to treat anxiety in children and adolescents. The first part of Coping Cat focused on providing information about anxiety symptoms and building coping strategies. The second part of Coping Cat involves practicing being in scary or anxiety-provoking situations with the help of your therapist. In this study, Coping Cat lasts for either 12 weeks or 24 weeks depending on the group that you are in. Most sessions are just for the therapist and the child or adolescents but there are some parent sessions as well. Coping Cat requires weekly attendance at sessions and the completion of assigned tasks related to therapy in between sessions.

What happens after CBT is done?

CBT is designed to be a short-term treatment. The idea is that it instills youth and their families with the knowledge and skills they need to manage their anxiety in everyday life. The expectation is that their anxiety symptoms are significantly improved after CBT and that they can function well in all the important domains in their life – school, friends, families, etc. In some cases, children and adolescents may need continued treatment, maintenance (less frequent) sessions, or to receive additional CBT if symptoms come back at a later time. However, the goal of CBT treatment is to give youth and families skills and confidence in managing anxiety symptoms that come up in the future so that treatment is no longer needed.

Preguntas Frecuentes

Al Considerar la TCC para el Tratamiento de Los Trastornos de Ansiedad

¿Dónde puedo obtener más información sobre este estudio y las razones de su uso de la terapia cognitivo-conductual (TCC)?

Los médicos y científicos expertos han revisado y aprobado el razonamiento cuidadoso y la ciencia detrás de este estudio y su diseño, incluido el uso de CBT. Puede ver la publicación científica que brinda esa información aquí: [10.1186 / s12888-021-03314-y](#)

¿Cuándo y por qué se recomienda la CBT?

Como médicos, recomendamos el uso de tratamientos basados en evidencia. Basado en evidencia significa que el programa de tratamiento en particular se ha estudiado a través de la investigación y se ha demostrado que es eficaz en comparación con otros enfoques de tratamiento. La TCC ha sido bien estudiada a través de la investigación y se ha demostrado que es muy eficaz para tratar los síntomas de ansiedad en los niños.

¿Existe algún riesgo relacionado con la TCC?

La TCC es una terapia de conversación y no existen riesgos reales asociados con la participación en el tratamiento. El único riesgo puede ser la incomodidad emocional al hablar de ansiedad o situaciones que hacen que los niños sientan miedo. Además, la TCC requiere una participación activa, incluidas sesiones semanales y tareas en el hogar entre sesiones, por lo que requiere un alto nivel de compromiso por parte de los niños y las familias. Aunque no es un riesgo, esto puede ser un desafío para las familias ocupadas. Los riesgos asociados con no buscar tratamiento para la ansiedad son mucho peores que cualquier incomodidad o trabajo duro que se encuentre durante la TCC.

¿Qué implica la TCC para la ansiedad y qué programa estamos utilizando en este estudio?

La TCC para la ansiedad se centra en comprender el papel que desempeñan los diferentes pensamientos, sentimientos y comportamientos en el desarrollo y la persistencia de los síntomas de ansiedad. Los niños reciben información sobre la ansiedad y por qué ocurre, y luego practican la vinculación de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos con sus síntomas de ansiedad. Aprenden varias habilidades de afrontamiento que les ayuda a detectar cuándo se acerca su ansiedad y a manejar su ansiedad cuando se activa. Luego, trabajan con su médico para practicar poniéndose en situaciones que provocan ansiedad y ver que pueden manejar con éxito sus sentimientos. La TCC generalmente implica sesiones semanales durante varios meses y luego sesiones de mantenimiento durante un tiempo para asegurarse de que los cambios positivos continúen con el tiempo. Coping Cat: El programa de TCC utilizado en este estudio se llama Coping Cat. Elegimos Coping Cat porque es un programa bien establecido con años y años de buenos datos que respaldan que funciona bien para

tratar la ansiedad en niños y adolescentes. La primera parte de Coping Cat se centró en proporcionar información sobre los síntomas de ansiedad y desarrollar estrategias de afrontamiento. La segunda parte de Coping Cat implica la práctica de estar en situaciones de miedo o que provocan ansiedad con la ayuda de su terapeuta. En este estudio, Coping Cat tiene una duración de 12 o 24 semanas, dependiendo del grupo en el que se encuentre. La mayoría de las sesiones son solo para el terapeuta y el niño o adolescente, pero también hay algunas sesiones para padres. Coping Cat requiere la asistencia semanal a las sesiones y la finalización de las tareas asignadas relacionadas con la terapia entre sesiones.

¿Qué sucede después de que se realiza la TCC?

La TCC está diseñada para ser un tratamiento a corto plazo. La idea es que inculque a los jóvenes y sus familias el conocimiento y las habilidades que necesitan para manejar su ansiedad en la vida cotidiana. La expectativa es que sus síntomas de ansiedad mejoren significativamente después de la TCC y que puedan funcionar bien en todos los dominios importantes de su vida: escuela, amigos, familias, etc. En algunos casos, los niños y adolescentes pueden necesitar tratamiento continuo, mantenimiento (menos frecuentes), o recibir TCC adicional si los síntomas regresan en un momento posterior. Sin embargo, el objetivo del tratamiento de la TCC es brindar a los jóvenes y las familias habilidades y confianza para controlar los síntomas de ansiedad que surgen en el futuro, de modo que ya no sea necesario el tratamiento.