

Abstract

## Rational Emotive Behavior Therapy and PTSD

Lence Miloseva <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Medical Sciences, Goce Delcev University, Stip, North Macedonia

Contact: [lence.miloseva@ugd.edu.mk](mailto:lence.miloseva@ugd.edu.mk)

The main aim of this review paper is twofold, to present findings as empirical evidence that supports the efficacy of Rationale Emotive Behavior Therapy (REBT) in the treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) and to propose some novel ideas based on the idea of integration.

REBT theory appears very well suited to studying posttraumatic stress responses as the theory suggests that such responses should not arise simply as a result of experiencing a traumatic life event, but rather that posttraumatic stress disorder will arise as a consequence of evaluating traumatic life events in a dysfunctional manner.

Demandingness beliefs, awfulizing beliefs, low frustration tolerance beliefs and depreciation beliefs are therefore theorized to be critical cognitive vulnerability factors in the development and maintenance of severe and debilitating posttraumatic stress responses. Alternatively, the theory predicts that responding to such traumatic life events in a rational manner, exemplified by preference beliefs, non-awfulizing beliefs, high frustration tolerance beliefs, and acceptance beliefs, will mitigate against the onset of severe posttraumatic stress responses.

REBT posits that humans are fundamentally inclined toward growth, actualization and rationality; yet at the same time humans experience opposing irrational dysfunctional tendencies.

Post-traumatic growth (PTG) in the frame of traumatic experiences from a REBT perspective will also be discussed.

**Keywords:** rational emotive behavior therapy; posttraumatic stress disorder; irrational beliefs; post-traumatic growth

Sažetak

## Racionalno-emocionalna biheviorna terapija i PTSP

Lenče Miloševa <sup>1</sup><sup>1</sup>Fakultet medicinskih znanosti, Sveučilište Goce Delčev, Štip, Sjeverna Makedonija

Kontakt: lence.miloseva@ugd.edu.mk

Glavni cilj ovog preglednog rada je dvostruk: predstaviti nalaze kao empirijske dokaze koji podržavaju učinkovitost racionalno-emotivne biheviorna terapije (REBT) u liječenju posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP) te predložiti neke nove ideje temeljene na konceptu integracije.

Teorija REBT-a pokazuje se vrlo prikladnom za proučavanje posttraumatskih stresnih reakcija jer sugerira da takve reakcije ne bi trebale nastati isključivo kao rezultat doživljavanja traumatskog životnog događaja, već da će posttraumatski stresni poremećaj nastati kao posljedica disfunkcionalne evaluacije traumatskih životnih događaja.

Vjerovanja o zahtjevnosti, katastrofizacija, niska tolerancija na frustraciju i vjerovanja o deprecijaciji teorijski se smatraju ključnim kognitivnim faktorima ranjivosti u razvoju i održavanju teških i onesposobljavajućih posttraumatskih stresnih reakcija. S druge strane, teorija predviđa da će racionalan odgovor na takve traumatske životne događaje, kojeg karakteriziraju preferencijalna vjerovanja, nekastrofizirajuća vjerovanja, visoka tolerancija na frustraciju i vjerovanja o prihvaćanju, umanjiti pojavu teških posttraumatskih stresnih reakcija.

REBT pretpostavlja da su ljudi u svojoj biti skloni rastu, samoaktualizaciji i racionalnosti, ali istovremeno doživljavaju suprotstavljene iracionalne disfunkcionalne tendencije.

Posttraumatski rast (PTG) u kontekstu traumatskih iskustava iz perspektive REBT-a također će biti razmotren.

**Ključne riječi:** racionalno-emotivna biheviorna terapija; PTSP; iracionalna uvjerenja; posttraumatski rast