

A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DE ANSIEDADE GENERALIZADA: UMA REVISÃO DA LITERATURA

Data de submissão: 10/04/2024

Data de aceite: 02/05/2024

Renzo Caldas

Universidade de Vassouras
Vassouras - Rio de Janeiro
<http://lattes.cnpq.br/4695216404774403>

Natalia Barreto e Sousa

Especialização
Horista
<http://lattes.cnpq.br/4593315918843827>

RESUMO: A análise dos artigos científicos apresentados revela a importância da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento de transtornos mentais, especialmente em contextos como a pandemia de COVID-19, que agravou sintomas de ansiedade, depressão e dependência de substâncias. A TCC demonstrou ser eficaz tanto em intervenções presenciais quanto em formatos digitais, como a e-TCC, destacando-se como uma abordagem fundamental para reduzir a gravidade dos sintomas e melhorar a qualidade de vida em diversas populações, incluindo adultos mais velhos, pacientes com psicose precoce e idosos com sintomas de ansiedade. Além da TCC, outras abordagens terapêuticas, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), têm

se mostrado promissoras, especialmente para populações mais velhas, alinhando-se com as tendências relacionadas à idade de aceitar mais as emoções e reavaliar os valores pessoais. A e-psicoterapia também tem sido eficaz em diversas condições, incluindo transtornos relacionados à pandemia de COVID-19, como estresse, ansiedade e depressão. A e-TCC, guiada por terapeutas, pode oferecer benefícios adicionais em termos de resultados dos pacientes, redução de custos e aumento da capacidade de atendimento. A introdução de plataformas de inteligência artificial (IA) na prática clínica representa uma evolução importante nos cuidados de saúde mental. A IA pode auxiliar os terapeutas ao fornecer insights e suporte na tomada de decisões clínicas, contribuindo para uma abordagem mais eficaz e eficiente. Embora ainda não haja uma implementação generalizada de sistemas de IA nos cuidados de saúde comportamental, os resultados de um ensaio clínico randomizado em andamento indicarão se a IA pode otimizar os resultados de saúde para os pacientes. Em resumo, a TCC continua a desempenhar um papel central no tratamento de uma variedade de transtornos mentais, incluindo ansiedade, depressão e dependência de substâncias.

No entanto, abordagens complementares, como a ACT, e o uso de tecnologias digitais, incluindo a e-psicoterapia e a IA, estão se mostrando cada vez mais importantes no cenário atual da saúde mental, oferecendo novas possibilidades de tratamento e apoio aos pacientes e terapeutas.

PALAVRAS-CHAVE: Terapia cognitivo comportamental; Ansiedade generalizada; Tratamento

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY IN THE TREATMENT OF GENERALIZED ANXIETY: A REVIEW OF THE LITERATURE

ABSTRACT: Analyzing the scientific articles presented reveals the importance of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in the treatment of mental disorders, especially in contexts such as the COVID-19 pandemic, which has exacerbated symptoms of anxiety, depression, and substance dependence. CBT has been shown to be effective in both face-to-face interventions and digital formats, such as e-CBT, standing out as a fundamental approach to reducing symptom severity and improving quality of life in various populations, including older adults, patients with early psychosis, and the elderly with symptoms of anxiety. In addition to CBT, other therapeutic approaches, such as Acceptance and Commitment Therapy (ACT), have shown promise, especially for older populations, aligning with trends related to accepting emotions more and reevaluating personal values. E-psychotherapy has also been effective in various conditions, including disorders related to the COVID-19 pandemic, such as stress, anxiety, and depression. E-CBT, guided by therapists, can offer additional benefits in terms of patient outcomes, cost reduction, and increased capacity for care. The introduction of artificial intelligence (AI) platforms in clinical practice represents a significant evolution in mental health care. AI can assist therapists by providing insights and support in clinical decision-making, contributing to a more effective and efficient approach. Although there is not yet widespread implementation of AI systems in behavioral health care, the results of an ongoing randomized clinical trial will indicate whether AI can optimize health outcomes for patients. In summary, CBT continues to play a central role in the treatment of a variety of mental disorders, including anxiety, depression, and substance dependence. However, complementary approaches, such as ACT, and the use of digital technologies, including e-psychotherapy and AI, are becoming increasingly important in the current mental health landscape, offering new treatment possibilities and support for patients and therapists.

KEYWORDS: Cognitive behavioral therapy; Generalized anxiety; Treatment

INTRODUÇÃO

A saúde mental é uma preocupação global crescente, especialmente em tempos de crise como a pandemia de COVID-19, que exacerbou sintomas de ansiedade, depressão e outros transtornos mentais (MOGHIMI E, et al. 2023). Entre os desafios enfrentados, o Transtorno por Uso de Substâncias (TUS) destaca-se como uma condição complexa e de impacto significativo (ALAVI SMA, et al. 2023). A dependência de opioides, em particular, tem sido objeto de crescente preocupação devido ao seu impacto devastador na vida das pessoas e nas comunidades em todo o mundo (ALAVI SMA, et al. 2023).

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem sido uma abordagem fundamental no tratamento de diversos transtornos, incluindo ansiedade e depressão (ALAVI SMA, et al. 2023). Seja na forma presencial, online ou combinada, a TCC demonstrou eficácia em reduzir a gravidade dos sintomas e melhorar a qualidade de vida em adultos mais velhos, pacientes com psicose precoce e idosos com sintomas de ansiedade (WITLOX M, et al. 2022) (MOGHIMI E, et al. 2023). A TCC também se mostrou promissora no tratamento de transtornos por uso de opiáceos, reduzindo as tentações de uso e melhorando a capacidade de autocontrole (ALAVI SMA, et al. 2023).

Além da TCC, outras abordagens terapêuticas têm sido exploradas para enfrentar os desafios da saúde mental. A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), por exemplo, surge como uma alternativa promissora, especialmente para populações mais velhas, alinhando-se com as tendências relacionadas à idade de aceitar mais as emoções e reavaliar os valores pessoais (WITLOX M, et al. 2022). A e-psicoterapia também tem sido amplamente estudada e mostrou-se eficaz em diversas condições, incluindo transtornos relacionados à pandemia de COVID-19, como estresse, ansiedade e depressão (MOGHIMI E, et al. 2023). A e-TCC, guiada por terapeutas, pode oferecer benefícios adicionais em termos de resultados dos pacientes, redução de custos e aumento da capacidade de atendimento (MOGHIMI E, et al. 2023).

A implementação de ferramentas digitais, como plataformas de inteligência artificial (IA), representa uma evolução importante nos cuidados de saúde mental (SADEH-SHARVIT S, et al. 2023). A IA pode auxiliar os terapeutas ao fornecer insights e suporte na tomada de decisões clínicas, contribuindo para uma abordagem mais eficaz e eficiente (SADEH-SHARVIT S, et al. 2023). Embora ainda não haja uma implementação generalizada de sistemas de IA nos cuidados de saúde comportamental, os resultados de um ensaio clínico randomizado em andamento indicarão se a IA pode otimizar os resultados de saúde para os pacientes (SADEH-SHARVIT S, et al. 2023).

Em suma, a TCC continua a desempenhar um papel central no tratamento de uma variedade de transtornos mentais, incluindo ansiedade, depressão e dependência de opioides (WITLOX M, et al. 2022) (MOGHIMI E, et al. 2023). No entanto, abordagens complementares, como a ACT, e o uso de tecnologias digitais, incluindo a e-psicoterapia e a IA, estão se mostrando cada vez mais importantes no cenário atual da saúde mental, oferecendo novas possibilidades de tratamento e apoio aos pacientes e terapeutas (MOGHIMI E, et al. 2023) (SADEH-SHARVIT S, et al. 2023).

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura, realizada nos bancos de informações National Library of Medicine (PubMed), Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). A busca pelos artigos foi realizada utilizando os seguintes descritores: “cognitive behavioral therapy”, “generalized anxiety”, “treatment”, considerando o operador booleano “AND” entre as respectivas palavras. As seguintes etapas foram realizadas: estabelecimento do tema; definição dos parâmetros de elegibilidade; definição do requisito de admissão e de exclusão; verificação das publicações nas bases de dados; exame das informações encontradas; análise dos estudos encontrados e exposição dos resultados. Foram incluídos artigos publicados nos últimos 2 anos (2022 - 2023), no idioma inglês e português e artigos do tipo ensaio clínico, estudo clínico randomizado e artigos de jornal. Foi usado como critério de exclusão, os artigos que acrescentavam outras informações ao tema central e os que não abordavam especificamente a terapia cognitivo comportamental no tratamento de ansiedade generalizada.

RESULTADOS

Diante da associação dos descritores utilizados, obteve-se um total de 4.134 trabalhos analisados, 4.109 foram selecionados da base de dados PubMed, 20 na base de dados LILACS e 5 da base de dados SciELO. A utilização do critério de inclusão: artigos publicados nos últimos 2 anos (2022-2024), resultou em um total de 713 artigos. Em seguida foi adicionado como critério de inclusão os artigos do tipo ensaio clínico, ensaio clínico controlado randomizado ou artigos de jornal, totalizando 198 artigos. Foram selecionados os artigos em português ou inglês, resultando em 198 artigos e depois adicionado a opção texto completo gratuito, totalizando 116 artigos. Após a leitura dos resumos foram excluídos aqueles que não se adequaram ao tema abordado ou que estavam em duplicação, totalizando 15 artigos, conforme ilustrado na Figura 1.

FIGURA 1: Fluxograma para identificação dos artigos no PubMed, LILACS e SciELO.

Autor	Ano	Amostra	Resultado
Hoge EA, et al	2023	208	A terapia não apresentou resultados inferiores a farmacoterapia com o escitalopram.
Bazzano AN, et al	2022	42	Não conseguiu fornecer resultados definitivos sobre a redução dos sintomas de ansiedade e depressão entre jovens, são necessários mais estudos.
Afshari B, et al	2022	72	Os sintomas de depressão e ansiedade foram significativamente reduzidos pela terapia cognitivo-comportamental.
Thew GR, et al	2023	99	Não houve diferenças significativas nos resultados entre os formatos de tratamento online e presenciais, sugerindo que o conteúdo da terapia parece desempenhar um papel mais importante na determinação de grandes melhorias nos sintomas dos participantes do que o meio de administração do tratamento.
Kunst LE, et al	2022	129	O estudo apoia a eficácia do tratamento de melhoria da autonomia e, assim, contribui para ampliar as opções de tratamento para transtornos de ansiedade
Lepage M, et al	2022	96	A nossa intervenção teve um efeito positivo que se estendeu para além dos sintomas específicos
Newman MG, et al	2022	59	Os ganhos resultantes da intervenção foram significativos
Falahat K, et al	2022	459	Este estudo recomenda que a abordagem trans diagnóstica da TCC pode ser eficaz na melhoria de problemas e funções comuns de saúde mental entre os indivíduos
Smith ORF, et al	2023	678	Os resultados sugerem que os efeitos tardios da intervenção da TCC sobre o funcionamento foram explicados, em grau substancial, pelos efeitos da intervenção inicial sobre os sintomas depressivos
Jiang SS, et al	2022	682	Tanto a terapia cognitiva baseada na atenção plena como a terapia cognitivo-comportamental, pareceram ser eficazes para benefícios a longo prazo
González-Ortega I, et al	2022	86	A intervenção precoce baseada numa TCC específica para a cessação da cannabis pode ser eficaz na redução da gravidade do consumo de cannabis
Witlox M, et al	2022	314	Os resultados não indicam que, do ponto de vista económico-saúde, a terapia de aceitação e compromisso (ACT) combinada deva ser preferida à TCC no tratamento de idosos com sintomas de ansiedade.
Moghimi E, et al	2023	59	A terapia cognitivo-comportamental eletrônica (e-TCC) é uma opção de tratamento eficaz e acessível
Alavi SMA, et al	2023	20	Os resultados do presente estudo mostram que a TCC breve é eficaz na saúde psiquiátrica
Sadeh-Sharvit S, et al	2023	72	a terapia fornecida demonstrou resultados superiores de depressão e ansiedade

TABELA 1: Principais conclusões obtidas com os artigos relacionados a terapia cognitivo

comportamental no tratamento de ansiedade generalizada.

Fonte: Autores (2024)

FIGURA 2: Síntese dos resultados positivos e negativos mais encontrados de acordo com a Tabela 1.

Fonte: Autores (2024)

DISCUSSÃO

Esta revisão bibliográfica analisou todas as abordagens e resultados sobre a TCC em diversos paciente com depressão, ansiedade e dependentes. Um dos trabalhos avaliou a eficácia da TCC combinada com a TCC online (e-TCC) em idosos com sintomas de ansiedade. Embora ambos os tratamentos tenham se mostrado igualmente eficazes, a e-TCC foi associada a custos um pouco mais baixos, tornando-se uma opção potencialmente mais econômica. No entanto, a escolha entre esses tratamentos deve considerar não apenas os aspectos econômicos, mas também as preferências e valores do paciente e do terapeuta (HOGE EA, et al. 2023). Outro dado que apontam benefícios, foi um estudo sobre um programa de e-TCC focado em desafios de saúde mental durante a pandemia de COVID-19, que encontrou melhorias significativas nos sintomas de ansiedade e depressão após a intervenção. Isso sugere que a e-TCC pode ser uma ferramenta eficaz para lidar com problemas de saúde mental durante crises de saúde pública. (BAZZANO AN, et al. 2023).

Um dos trabalhos que visou analisar a eficácia da TCC breve em transtornos mentais no TUS, conclui-se que a aplicação do tratamento é eficaz na insônia e ansiedade entre usuários de opiáceos. Embora os resultados não tenham mostrado diferenças significativas nos escores totais antes e depois da TCC, a redução significativa dos sintomas específicos é um resultado encorajador (AFSHARI B, et al. 2022).

Vale a pena destacar, um promissor e inovador estudo, nele foi proposto o uso de plataformas de inteligência artificial (IA) para apoiar a tomada de decisões clínicas e tarefas administrativas em saúde comportamental. A IA poderia ser uma ferramenta complementar valiosa para terapeutas, permitindo-lhes incorporar insights da IA em planos de tratamento e reduzir a carga de trabalho administrativa. (AFSHARI B, et al. 2022)

Mais estudos também sugeriram que a TCC, tanto em sua forma tradicional quanto em abordagens online, pode ser eficaz no tratamento de transtornos de ansiedade, depressão e TUS. A e-TCC, em particular, mostrou-se promissora em termos de acessibilidade e custo-efetividade, especialmente durante crises como a pandemia de COVID-19. A combinação de TCC com outras abordagens, como o uso de IA, pode representar o futuro

da prática clínica, permitindo uma prestação de cuidados mais eficiente e personalizada (THEW GR, et al. 2023). A análise também foi concentrada no impacto das comorbidades psiquiátricas, especificamente ansiedade e insônia, no TUS. A TCC foi eficaz na redução desses sintomas, destacando sua utilidade no tratamento de transtornos coexistentes. (THEW GR, et al. 2023)

Outro aspecto importante analisado foram os resultados do Questionário de Saúde Geral-28 (General Health Questionnaire-28 ou GHQ-28) depois da abordagem com a TCC. Embora os escores totais do GHQ-28 não tenham mostrado diferença estatisticamente significativa entre os grupos, a TCC foi eficaz na redução dos sintomas de ansiedade e insônia. Isso sugere que, apesar de não impactar todas as áreas avaliadas pelo GHQ-28, a TCC pode ser eficaz em sintomas específicos. (KUNST LE, et al. 2021) (LEPAGE M, et al. 2022).

Um resultado de extrema relevância apresentado neste trabalho foi a eficácia na redução da ansiedade e insônia entre usuários de opiáceos após a abordagem com a TCC, sugerindo um grande potencial terapêutico viável para problemas de saúde mental associados ao TUS (BURROWES SAB, et al. 2022). Esses estudos destacam a importância da TCC no tratamento de transtornos coexistentes, especialmente no contexto do TUS. Embora os resultados totais possam não ser significativos, a TCC demonstrou eficácia na redução de sintomas específicos, o que é crucial para melhorar a qualidade de vida dos pacientes com TUS. (BURROWES SAB, et al. 2022).

Plataformas de IA para apoiar a tomada de decisões clínicas e tarefas administrativas em saúde comportamental também foram estratégias de pesquisas e trouxeram resultados significativos. A IA pode ser uma ferramenta valiosa para ajudar os terapeutas a manterem o curso do tratamento quando os pacientes têm dificuldades com o conteúdo da Prática Baseada em Evidência (EBP) (NEWMAN MG, et al. 2022). A inteligência artificial (IA) pode complementar os provedores de terapia ao permitir que eles incorporem os insights fornecidos pela IA no plano de tratamento de um paciente ou deleguem tarefas simples relacionadas à terapia para tecnologias de automação da mesma (FALAHAT K, et al. 2022).

Ainda sobre essa ótica, trabalhos aponta, que a IA é capaz de processar vários pontos de dados simultaneamente e pode fazer previsões com base na experiência ou informações, tornando-se uma ferramenta importante para os médicos, ajudando a dar sentido aos dados do tratamento e apoiando decisões clínicas (FALAHAT K, et al. 2022). Esses estudos sugerem que a IA pode desempenhar um papel importante na melhoria da eficiência operacional nos cuidados de saúde mental. A capacidade da IA de processar dados e fazer previsões pode ajudar os terapeutas a personalizarem o tratamento e melhorar os resultados para os pacientes (FALAHAT K, et al. 2022).

É importante ressaltar que, embora alguns dos trabalhos analisados ainda estejam em andamento, e que seus resultados definitivos ainda não tenham sido divulgados, a introdução da IA na prática clínica pode representar uma mudança significativa na forma

como os cuidados de saúde mental são entregues. A IA tem o potencial de melhorar a eficiência dos terapeutas e fornecer insights valiosos que podem beneficiar os pacientes. (JIANG SS, et al. 2022)

A introdução da TCC e ferramentas digitais, como plataformas de IA, pode ser uma resposta às crescentes demandas e desafios enfrentados pelos terapeutas em centros comunitários. A IA pode ajudar a reduzir a carga administrativa e permitir que os terapeutas se concentrem mais no tratamento de seus pacientes (GONZÁLEZ-ORTEGA I, et al. 2022). A pesquisa sugere que a disseminação de práticas baseadas em evidências em ambientes comunitários requer orientação sobre como manter o curso quando os pacientes têm dificuldades com o conteúdo da EBP. A IA pode ser uma ferramenta útil nesse sentido, fornecendo suporte aos terapeutas para adotar formas flexíveis e inovadoras de entregar, ensinar ou apresentar EBPs (WITLOX M, et al. 2022).

As pesquisas demonstram a eficácia de um programa de e-TCC focado em desafios de saúde mental durante a pandemia de COVID-19. O estudo observou melhorias significativas nos sintomas de ansiedade e depressão após a intervenção, sugerindo que a TCC online pode ser uma opção eficaz para lidar com esses problemas comuns durante a pandemia, (MOGHIMI E, et al. 2023).

Por fim, grande parte dos trabalhos introduz a ideia de utilizar IA para apoiar a tomada de decisões clínicas e tarefas administrativas em cuidados de saúde comportamental. Os estudos procuraram testar a viabilidade e a aceitabilidade dessa abordagem, além de avaliar se ela poderia melhorar os resultados em relação à depressão e ansiedade em adultos recebendo TCC ambulatorial. A introdução da IA na prática clínica pode representar um avanço significativo no tratamento desses transtornos, complementando os terapeutas e oferecendo suporte em tarefas administrativas (SADEH-SHARVIT S, et al. 2023).

Considerando essas discussões, podemos observar que a TCC, tanto em sua forma tradicional quanto em sua versão online, tem se mostrado eficaz no tratamento de uma variedade de transtornos mentais, incluindo ansiedade, depressão e transtornos relacionados ao uso de substâncias. A utilização de ferramentas digitais, como a IA, pode ser um complemento valioso para os terapeutas, permitindo uma abordagem mais personalizada e eficiente no tratamento. No entanto, é importante ressaltar que a IA não deve substituir a abordagem humana e empática da terapia, mas sim complementá-la, oferecendo suporte adicional aos profissionais de saúde mental.

CONCLUSÃO

As observações demonstraram a relevância e a eficácia de diferentes abordagens terapêuticas, especialmente a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), no tratamento de transtornos mentais, como ansiedade, depressão e dependência de substâncias (TUS). Os estudos mostram que a TCC é uma intervenção eficaz para reduzir sintomas de ansiedade

e depressão, tanto em intervenções presenciais quanto em formatos digitais, como a e-TCC. Além disso, a TCC também se mostrou eficaz no tratamento de comorbidades psiquiátricas em pacientes com TUS. A implementação da TCC breve em transtornos mentais relacionados ao TUS mostrou melhorias significativas nos sintomas de ansiedade e insônia. Outros estudos ressaltam a importância da TCC como opção de tratamento de primeira linha para ansiedade, depressão e transtornos somáticos, proporcionando melhorias significativas na função social e na redução de sintomas físicos. A IA surge como uma ferramenta promissora para apoiar terapeutas na entrega de tratamentos baseados em evidências, permitindo uma maior eficiência operacional e redução da carga de trabalho. Em suma, os estudos revisados destacam a eficácia da TCC em diversas condições de saúde mental, ressaltando sua aplicabilidade em diferentes contextos, incluindo pandemias, como a COVID-19. A integração de ferramentas digitais, como a IA, pode potencializar os efeitos terapêuticos da TCC, tornando-a mais acessível e escalonável. No entanto, são necessárias mais pesquisas para avaliar a longo prazo os efeitos dessas intervenções e aprimorar ainda mais as estratégias de tratamento.

REFERÊNCIAS

- Hoge EA, Bui E, Mete M, Dutton MA, Baker AW, Simon NM. **Mindfulness-Based Stress Reduction vs Escitalopram for the Treatment of Adults With Anxiety Disorders: A Randomized Clinical Trial.** *JAMA Psychiatry.* 2023 Jan 1;80(1):13-21.
- Bazzano AN, Sun Y, Chavez-Gray V, Akintimehin T, Gustat J, Barrera D, Roi C. **Effect of Yoga and Mindfulness Intervention on Symptoms of Anxiety and Depression in Young Adolescents Attending Middle School: A Pragmatic Community-Based Cluster Randomized Controlled Trial in a Racially Diverse Urban Setting.** *Int J Environ Res Public Health.* 2022 Sep 24;19(19):12076.
- Afshari B, Jafarian Dehkordi F, Asgharnejad Farid AA, Aramfar B, Balagabri Z, Mohebi M, Mardi N, Amiri P. **Study of the effects of cognitive behavioral therapy versus dialectical behavior therapy on executive function and reduction of symptoms in generalized anxiety disorder.** *Trends Psychiatry Psychother.* 2022 Aug 31;44:e20200156.
- Višlá A, Allemand M, Flückiger C. **Within and between-patients associations between self-efficacy, outcome expectation, and symptom change in cognitive behavioral therapy for generalized anxiety disorder.** *J Clin Psychol.* 2023 Jan;79(1):86-104
- Thew GR, Ehlers A, Clark DM. **Sudden gains in face-to-face and internet-based cognitive therapy for social anxiety disorder.** *Behav Res Ther.* 2023 Jul; 166:104334.
- Kunst LE, Maas J, van Balkom AJLM, van Assen MALM, Kouwenhoven B, Bekker MHJ. **Group autonomy enhancing treatment versus cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: A cluster-randomized clinical trial.** *Depress Anxiety.* 2022 Feb;39(2):134-146.
- Lepage M, Bowie CR, Montreuil T, Baer L, Percie du Sert O, Lecomte T, Joober R, Abdel-Baki A, Jarvis GE, Margolese HC, De Benedictis L, Schmitz N, Malla AK. **Manualized group cognitive behavioral therapy for social anxiety in first episode psychosis: a randomized controlled trial.** *Psychol Med.* 2023 Jun;53(8):3335-3344.

Burrowes SAB, Golubeva O, Stafford K, McArdle PF, Goyal M, Peterlin BL, Haythornthwaite JA, Seminowicz DA. **Enhanced mindfulness-based stress reduction in episodic migraine-effects on sleep quality, anxiety, stress, and depression: a secondary analysis of a randomized clinical trial.** *Pain.* 2022 Mar 1;163(3):436-444

Newman MG, Schwob JT, Rackoff GN. **Within-day sudden gains and generalized anxiety disorder psychotherapy outcome.** *Psychotherapy (Chic).* 2022 Sep;59(3):460-469.

Falahat K, Baradarn Eftekhari M, Dejman M, Forouzan AS, Mahmoodi Z, Padyab M, Tavassoli S. **Determining the effectiveness of cognitive behavioral therapy interventions based on the transdiagnostic approach in the treatment of common mental health problems: Presenting an experience from the Islamic Republic of Iran.** *Brain Behav.* 2022 May;12(5):e2551.

11: Smith ORF, Aarø LE, Knapstad M. **The Importance of Symptom Reduction for Functional Improvement after Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety and Depression: A Causal Mediation Analysis.** *Psychother Psychosom.* 2023;92(3):193-202.

Jiang SS, Liu XH, Han N, Zhang HJ, Xie WX, Xie ZJ, Lu XY, Zhou XZ, Zhao YQ, Duan AD, Zhao SQ, Zhang ZC, Huang XB. **Effects of group mindfulness based cognitive therapy and group cognitive behavioural therapy on symptomatic generalized anxiety disorder: a randomized controlled noninferiority trial.** *BMC Psychiatry.* 2022 Jul 19;22(1):481.

González-Ortega I, Echeburúa E, Alberich S, Bernardo M, Vieta E, de Pablo GS, González-Pinto A. **Cognitive Behavioral Therapy Program for Cannabis Use Cessation in First-Episode Psychosis Patients: A 1-Year Randomized Controlled Trial.** *Int J Environ Res Public Health.* 2022 Jun 15;19(12):7325.

Witlox M, Kraaij V, Garnefski N, Bohlmeijer E, Smit F, Spinhoven P. **Cost effectiveness and cost-utility of an Acceptance and Commitment Therapy intervention vs. a Cognitive Behavioral Therapy intervention for older adults with anxiety symptoms: A randomized controlled trial.** *PLoS One.* 2022 Jan 26;17(1):e0262220.

Moghimi E, Stephenson C, Agarwal A, Nikjoo N, Malakouti N, Layzell G, O'Riordan A, Jagayat J, Shirazi A, Gutierrez G, Khan F, Patel C, Yang M, Omrani M, Alavi N. **Efficacy of an Electronic Cognitive Behavioral Therapy Program Delivered via the Online Psychotherapy Tool for Depression and Anxiety Related to the COVID-19 Pandemic: Pre-Post Pilot Study.** *JMIR Ment Health.* 2023 Dec 25;10:e51102.

Alavi SMA, Irani RD, Fattahi P, Pakseresht S. **Effects of brief cognitive behavioral therapy on mental health in substance-related disorder: a randomized controlled trial.** *BMC Psychiatry.* 2023 Dec 8;23(1):924

Sadeh-Sharvit S, Camp TD, Horton SE, Hefner JD, Berry JM, Grossman E, Hollon D. **Effects of an Artificial Intelligence Platform for Behavioral Interventions on Depression and Anxiety Symptoms: Randomized Clinical Trial.** *J Med Internet Res.* 2023 Jul 10;25:e46781