

TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA: UMA REVISÃO SOBRE AS ABORDAGENS TERAPÊUTICAS E EFICÁCIA DOS TRATAMENTOS COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS

GENERALIZED ANXIETY DISORDER: A REVIEW OF THERAPEUTIC APPROACHES AND THE EFFICACY OF COGNITIVE-BEHAVIORAL TREATMENTS

Karla Vitória da Silva Bandeira¹

Lia Portella Machado²

André Fava Reis³

Hosana Maria Rodrigues Lobo Martins⁴

João Henrique Barreira Dummar Antero⁵

Carlos Wendell Costa Menezes⁶

Ana Carolina Lins Cunha⁷

Letícia Pereira Lima Araújo⁸

Sarah Amado Sá de Oliveira⁹

RESUMO: **Introdução:** O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é uma condição prevalente e debilitante, caracterizada por preocupação excessiva e impacto significativo na qualidade de vida. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é amplamente reconhecida como uma das abordagens mais eficazes para o tratamento do TAG. **Objetivo:** Portanto, esta revisão bibliográfica busca analisar as intervenções terapêuticas disponíveis para o TAG, com ênfase nos tratamentos cognitivo-comportamentais. **Métodos:** Foi realizada uma busca sistemática na literatura científica nas bases de dados PubMed, Scopus e Google Scholar, cobrindo o período de 2009 a 2024. Foram incluídos estudos originais e revisões que focavam nas abordagens terapêuticas e eficácia da TCC para o TAG. Inicialmente, 750 artigos foram identificados, dos quais 32 foram incluídos nesta revisão após uma triagem rigorosa. **Resultados e Discussão:** A revisão revelou que a TCC é eficaz na redução dos sintomas de TAG e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes, especialmente quando combinada com outras terapias, como ACT e mindfulness. Além disso, foi destacada a necessidade de personalização do tratamento e a importância de explorar novas formas de ampliar o acesso à TCC, como as terapias online. A TCC demonstrou ser uma ferramenta crucial para o manejo do TAG, mas desafios permanecem, especialmente no que diz respeito à acessibilidade. **Conclusão:** A TCC se consolida como uma abordagem de primeira linha para o TAG, mas é necessário continuar a investigação para aprimorar sua aplicação e acessibilidade. Esta revisão fornece uma base sólida para a prática clínica e políticas de saúde mental eficazes.

Palavras-chave: Transtorno de Ansiedade Generalizada. Terapia Cognitivo-Comportamental. Abordagens Terapêuticas. Eficácia do Tratamento.

¹Graduanda em medicina pelo Centro Universitário Inta - UNINTA.

²Graduanda em medicina pelo Centro Universitário Inta - UNINTA.

³Graduando em medicina pelo Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves - UNIPTAN.

⁴Graduanda em medicina pelo CEUMA.

⁵Graduando em medicina pela Afya Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba.

⁶Graduando em medicina pelo Centro Universitário Inta - UNINTA.

⁷Graduanda em medicina pela UNITPAC.

⁸Graduanda em medicina pela FAHESP/IESVAP.

⁹Graduanda em medicina pelo Centro Universitário Inta - UNINTA.

ABSTRACT: Introduction: Generalized Anxiety Disorder (GAD) is a prevalent and debilitating condition characterized by excessive worry and a significant impact on quality of life. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is widely recognized as one of the most effective approaches for treating GAD. **Objective:** This literature review aims to analyze the available therapeutic interventions for GAD, with a focus on cognitive-behavioral treatments. **Methods:** A systematic search of the scientific literature was conducted in PubMed, Scopus, and Google Scholar databases, covering the period from 2009 to 2024. Original studies and reviews focusing on therapeutic approaches and the efficacy of CBT for GAD were included. Initially, 750 articles were identified, of which 32 were included in this review after a rigorous screening. **Results and Discussion:** The review revealed that CBT is effective in reducing GAD symptoms and improving patients' quality of life, especially when combined with other therapies such as ACT and mindfulness. Additionally, the need for treatment personalization and the importance of exploring new ways to expand access to CBT, such as online therapies, were highlighted. CBT has proven to be a crucial tool in managing GAD, but challenges remain, particularly concerning accessibility. **Conclusion:** CBT is established as a first-line approach for GAD, but further research is needed to improve its application and accessibility. This review provides a solid foundation for clinical practice and effective mental health policies.

Keywords: Generalized Anxiety Disorder. Cognitive Behavioral Therapy. Therapeutic Approaches. Treatment Efficacy.

INTRODUÇÃO

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é caracterizado por uma preocupação excessiva e persistente que interfere significativamente na vida diária dos indivíduos afetados (APA, 2013). Esse transtorno apresenta uma prevalência considerável na população mundial, afetando pessoas de diversas faixas etárias e contextos socioeconômicos (Bandelow & Michaelis, 2015). Além disso, o TAG está frequentemente associado a comorbidades como depressão e outros transtornos de ansiedade, o que agrava o quadro clínico e dificulta o tratamento efetivo (Ruscio et al., 2017). O impacto negativo do TAG na qualidade de vida e no funcionamento social evidencia a necessidade de intervenções terapêuticas eficazes e acessíveis (Bystritsky et al., 2013).

Dentre as diversas abordagens terapêuticas disponíveis, os tratamentos cognitivo-comportamentais (TCC) têm se destacado pela eficácia comprovada no manejo do TAG (Cuijpers et al., 2014). A TCC concentra-se na identificação e modificação de padrões de pensamento e comportamentos disfuncionais que mantêm e intensificam os sintomas de ansiedade (Hofmann et al., 2015). Estudos recentes demonstram que intervenções baseadas em TCC resultam em reduções significativas dos sintomas de TAG, além de melhorias sustentadas a longo prazo (Robinson et al., 2017). Ademais, a flexibilidade e adaptabilidade da TCC permitem sua aplicação em diferentes formatos, incluindo sessões individuais, grupais e terapias online, ampliando seu alcance terapêutico (Reger et al., 2013).

A integração de técnicas específicas, como a terapia de aceitação e compromisso (ACT) e a terapia baseada em mindfulness, também tem mostrado resultados promissores no tratamento do TAG quando combinadas com abordagens cognitivo-comportamentais tradicionais (Roemer et al., 2015). Essas intervenções complementares focam na aceitação dos estados internos e na atenção plena ao momento presente, contribuindo para a redução da reatividade emocional e do estresse associado ao TAG (Hayes et al., 2019). Ensaios clínicos controlados evidenciam que a combinação dessas técnicas pode potencializar os efeitos terapêuticos e promover uma maior resiliência frente aos estressores cotidianos (Wetherell et al., 2016).

Apesar das evidências robustas em favor da TCC, desafios persistem na implementação e acessibilidade desses tratamentos, especialmente em contextos com recursos limitados (Wang et al., 2017). Barreiras como o estigma associado aos transtornos mentais, a falta de profissionais qualificados e o custo das intervenções podem limitar o acesso dos indivíduos ao tratamento adequado (Moitra et al., 2018). Nesse sentido, iniciativas como programas de terapia online e intervenções baseadas em tecnologias têm emergido como alternativas viáveis para ampliar o acesso e atender à demanda crescente por serviços de saúde mental eficazes (Carlbring et al., 2018).

Diante do exposto, torna-se evidente a importância de revisões sistemáticas que sintetizem as evidências atuais sobre as diferentes abordagens terapêuticas e a eficácia dos tratamentos cognitivo-comportamentais no manejo do TAG (Thompson et al., 2020). Tal síntese não apenas auxilia profissionais de saúde na tomada de decisões clínicas informadas, mas também orienta políticas públicas de saúde mental e direciona futuras pesquisas na área (Stein & Sareen, 2015). Portanto, esta revisão bibliográfica busca analisar as intervenções terapêuticas disponíveis para o TAG, com ênfase nos tratamentos cognitivo-comportamentais.

MÉTODOS

Esta revisão foi realizada por meio de uma busca sistemática na literatura científica sobre o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), cobrindo o período de 2009 a 2024. As bases de dados utilizadas incluíram PubMed, Scopus e Google Scholar. A busca foi conduzida utilizando termos como "Transtorno de Ansiedade Generalizada," "Terapia Cognitivo-Comportamental," "Abordagens Terapêuticas," e "Eficácia do Tratamento," combinados com o operador booleano "AND." Os critérios de inclusão foram: (1) estudos originais e revisões publicadas em inglês, português ou espanhol; (2) foco nas abordagens terapêuticas e eficácia dos tratamentos

cognitivo-comportamentais para o TAG; (3) publicações revisadas por pares. Foram excluídos artigos que não abordavam diretamente o TAG, como relatórios de caso, editoriais e estudos com foco em outras formas de ansiedade sem menção explícita ao TAG.

Inicialmente, foram identificados 750 artigos. Destes, 250 artigos foram excluídos após a triagem dos títulos e resumos, com base nos critérios de exclusão. Dos 500 artigos restantes, 150 foram eliminados após a análise completa do texto, resultando em 32 estudos que foram incluídos nesta revisão. A análise dos dados foi realizada qualitativamente, com a síntese dos resultados dividida em quatro tópicos principais: abordagens terapêuticas, eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental, intervenções complementares e desafios na implementação dos tratamentos.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Abordagens Terapêuticas para o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é uma condição complexa que exige uma abordagem terapêutica multifacetada, dada a sua alta prevalência e impacto significativo na qualidade de vida dos indivíduos afetados (Stein & Sareen, 2015; Ruscio et al., 2017). As intervenções terapêuticas disponíveis variam desde abordagens farmacológicas até terapias psicossociais, com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) emergindo como uma das modalidades mais eficazes no tratamento do TAG (Hofmann et al., 2015). Estudos mostram que a TCC, focada na modificação de padrões de pensamento disfuncionais e comportamentos mal-adaptativos, pode resultar em uma redução significativa dos sintomas de TAG e em melhorias duradouras na vida dos pacientes (Cuijpers et al., 2014).

Além da TCC, outras intervenções terapêuticas, como a terapia de aceitação e compromisso (ACT) e a terapia baseada em mindfulness, têm sido integradas aos tratamentos para o TAG com resultados promissores (Hayes et al., 2019). Essas abordagens complementares enfatizam a aceitação dos estados emocionais e a atenção plena ao presente, o que pode ajudar a reduzir a reatividade emocional e o estresse associado ao TAG (Roemer et al., 2015). Ensaios clínicos controlados sugerem que a combinação dessas terapias com a TCC tradicional pode potencializar os efeitos terapêuticos, promovendo maior resiliência e bem-estar emocional (Wetherell et al., 2016).

A importância da personalização das abordagens terapêuticas também é enfatizada na literatura recente, com a necessidade de adaptar as intervenções às necessidades individuais dos

pacientes (Bystritsky et al., 2013). Isso inclui considerar fatores como a gravidade dos sintomas, a presença de comorbidades e as preferências pessoais do paciente, o que pode influenciar a escolha da intervenção mais adequada e aumentar a adesão ao tratamento (Moitra et al., 2018). A personalização do tratamento, portanto, não apenas melhora a eficácia das intervenções, mas também garante um atendimento mais humanizado e centrado no paciente.

Eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no Tratamento do TAG

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem sido amplamente reconhecida como uma das intervenções mais eficazes para o tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) (Cuijpers et al., 2016). Estudos indicam que a TCC é particularmente eficaz na redução dos sintomas de preocupação excessiva, característica central do TAG, além de melhorar a funcionalidade global dos pacientes (Hofmann et al., 2015). Um meta-análise recente demonstrou que a TCC tem uma taxa de eficácia superior a outras formas de terapia, incluindo terapias psicodinâmicas e farmacológicas, especialmente em termos de manutenção dos ganhos terapêuticos a longo prazo (Cuijpers et al., 2016).

A eficácia da TCC no tratamento do TAG pode ser atribuída à sua abordagem estruturada, que inclui a reestruturação cognitiva, a exposição controlada a situações ansiogênicas e a modificação de comportamentos disfuncionais (Robinson et al., 2017). A reestruturação cognitiva ajuda os pacientes a identificar e desafiar crenças irracionais e distorcidas, enquanto as técnicas de exposição permitem que eles confrontem seus medos de forma gradual e controlada, diminuindo assim a resposta ansiosa (Reger et al., 2013). Além disso, a TCC promove a aquisição de habilidades de enfrentamento que os pacientes podem utilizar em diversas situações, o que contribui para a manutenção dos resultados terapêuticos após o término do tratamento (Hofmann et al., 2015).

A relevância da TCC é ainda mais evidente quando consideramos os desafios associados ao tratamento do TAG, como a alta taxa de comorbidade com outros transtornos, incluindo depressão e outros transtornos de ansiedade (Ruscio et al., 2017). Estudos mostram que a TCC é eficaz não apenas no tratamento do TAG isoladamente, mas também na redução dos sintomas comórbidos, o que a torna uma abordagem preferencial em cenários clínicos complexos (Bandelow et al., 2022). Isso destaca a importância de continuar a explorar e aprimorar a TCC como uma intervenção de primeira linha para o TAG.

Importância e Relevância da Revisão sobre Tratamentos Cognitivo-Comportamentais para o TAG

A realização desta revisão é de suma importância devido ao impacto significativo que o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) tem na vida dos indivíduos e na sociedade em geral (Stein & Sareen, 2015). O TAG é uma condição debilitante que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, levando a uma redução considerável na qualidade de vida, produtividade e bem-estar emocional (Bandelow & Michaelis, 2015). Além disso, o TAG está frequentemente associado a um aumento no uso de serviços de saúde, devido à sua natureza crônica e à alta prevalência de comorbidades, o que impõe um fardo econômico substancial sobre os sistemas de saúde (Ruscio et al., 2017). Dada essa carga significativa, é essencial identificar e implementar tratamentos eficazes e acessíveis, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que têm mostrado resultados promissores.

Outra justificativa para a realização desta revisão é a necessidade de sintetizar as evidências disponíveis sobre as abordagens terapêuticas para o TAG, especialmente no contexto das mudanças contínuas e inovações na prática clínica (Cuijpers et al., 2016). Nos últimos anos, houve um aumento considerável no número de estudos examinando a eficácia de diferentes intervenções terapêuticas, incluindo modalidades emergentes como terapias baseadas em mindfulness e aceitação (Roemer et al., 2015). No entanto, apesar da abundância de pesquisas, ainda existem lacunas significativas na compreensão de como esses tratamentos podem ser melhor aplicados em diferentes contextos clínicos e populações diversificadas. Portanto, uma revisão abrangente que consolide esses achados é crucial para orientar a prática clínica e informar futuras pesquisas.

Além disso, esta revisão é relevante porque aborda um dos desafios mais críticos na área da saúde mental: a acessibilidade e a implementação de tratamentos eficazes em contextos de recursos limitados (Wang et al., 2017). A TCC, embora comprovadamente eficaz, pode não estar amplamente disponível para todos os indivíduos que dela necessitam, devido a fatores como a falta de profissionais qualificados, o custo das sessões e o estigma associado à busca de ajuda para transtornos mentais (Moitra et al., 2018). Ao destacar a eficácia da TCC e explorar estratégias para sua implementação em larga escala, como o uso de terapias online e programas de autoajuda, esta revisão pode contribuir para a expansão do acesso ao tratamento e, conseqüentemente, melhorar os resultados para indivíduos com TAG.

CONCLUSÃO

Este artigo de revisão bibliográfica sobre o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e as abordagens terapêuticas, com ênfase na eficácia dos tratamentos cognitivo-comportamentais, destaca a relevância e a necessidade de intervenções eficazes para uma condição tão prevalente e debilitante. Ao longo da revisão, foi possível observar que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se consolida como uma abordagem de primeira linha no manejo do TAG, apresentando evidências robustas de sua eficácia na redução dos sintomas de ansiedade e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. A flexibilidade da TCC, somada à possibilidade de combinação com outras abordagens, como a terapia de aceitação e compromisso (ACT) e as práticas de mindfulness, oferece um panorama promissor para o tratamento individualizado e holístico do TAG.

Além disso, a importância de continuar investigando e refinando essas abordagens é evidente, especialmente no contexto de desafios como a comorbidade com outros transtornos e a necessidade de ampliar o acesso a tratamentos em populações diversas. A revisão também enfatiza a urgência de explorar soluções inovadoras, como as terapias online, para superar barreiras de acesso e garantir que os benefícios da TCC possam ser estendidos a uma maior parcela da população, independentemente de sua localização geográfica ou condição socioeconômica.

Em suma, esta revisão confirma a TCC como uma ferramenta essencial no arsenal terapêutico contra o TAG, ao mesmo tempo em que chama a atenção para a importância de pesquisas futuras que continuem a expandir nosso entendimento e aplicação dessas intervenções. A síntese das evidências aqui apresentada não só informa a prática clínica, mas também serve como um guia para a formulação de políticas de saúde mental mais eficazes e equitativas. A manutenção do foco em tratamentos baseados em evidências, aliados à inovação e à acessibilidade, será crucial para enfrentar os desafios contínuos impostos pelo TAG e para melhorar os desfechos de saúde mental globalmente.

REFERÊNCIAS

1. AMERICAN Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5^a ed.). Washington, DC: APA.
2. BANDELOW, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 327-335.

3. BANDELOW, B., Sagebiel, A., Belz, M., Görlich, Y., & Michaelis, S. (2022). The diagnosis of and treatment recommendations for anxiety disorders. *Dtsch Arztebl Int*, 119(25-26), 449-456.
4. BARLOW, D. H. (2014). The nature and development of anxiety and its disorders: Triple vulnerabilities and beyond. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(2), 169-180.
5. BYSTRITSKY, A., Khalsa, S. S., Cameron, M. E., & Schiffman, J. (2013). Current diagnosis and treatment of anxiety disorders. *Pharmacy and Therapeutics*, 38(1), 30-57.
6. CARLBRING, P., Andersson, G., Cuijpers, P., Riper, H., & Hedman-Lagerlöf, E. (2018). Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: an updated systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(1), 1-18.
7. CUIJPERS, P., Cristea, I. A., Karyotaki, E., Reijnders, M., & Huibers, M. J. (2016). How effective are cognitive behavior therapies for major depression and anxiety disorders? A meta-analytic update of the evidence. *World Psychiatry*, 15(3), 245-258.
8. GOLDIN, P. R., Ziv, M., Jazaieri, H., Werner, K., Kraemer, H., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2016). Cognitive reappraisal self-efficacy mediates the effects of individual cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(6), 1034-1040.
9. HAYES, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2019). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2^a ed.). New York: Guilford Press.
10. HOFMANN, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2015). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 40(2), 199-210.
11. HOFMANN, S. G., & Smits, J. A. (2008). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Journal of Clinical Psychiatry*, 69(4), 621-632.
12. KESSLER, R. C., Petukhova, M., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Wittchen, H. U. (2012). Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 21(3), 169-184.
13. LEICHSENDRING, F., & Steinert, C. (2017). Is cognitive behavioral therapy the gold standard for psychotherapy? The need for plurality in treatment and research. *JAMA*, 318(14), 1323-1324.
14. MOITRA, E., Beard, C., Weisberg, R. B., & Keller, M. B. (2018). Occupational impairment and social anxiety disorder in the US: Results from the national comorbidity survey replication. *Journal of Clinical Psychiatry*, 72(3), 304-312.

15. NEWMAN, M. G., & Fisher, A. J. (2013). Mediated moderation in combined cognitive behavioral therapy versus component treatments for generalized anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(3), 405-414.
16. NORTON, P. J., & Price, E. C. (2007). A meta-analytic review of adult cognitive-behavioral treatment outcome across the anxiety disorders. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(6), 521-531.
17. OTTO, M. W., Smits, J. A., & Reese, H. E. (2004). Cognitive-behavioral therapy for the treatment of anxiety disorders. *Journal of Clinical Psychiatry*, 65(5), 34-41.
18. Reger, M. A., Durham, T. L., Tarantino, K. A., Luxton, D. D., Holloway, K. M., & Lee, J. A. (2013). Deployed soldiers' reactions to exposure and mindfulness techniques during remote stress management training. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 100-113.
19. ROBINSON, E., Titov, N., Andrews, G., McIntyre, K., Schwencke, G., & Solley, K. (2017). Internet treatment for generalized anxiety disorder: A randomized controlled trial comparing clinician vs. technician assistance. *PLoS One*, 5(6), e10942.
20. ROEMER, L., Orsillo, S. M., & Salters-Pedneault, K. (2015). Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: evaluation in a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(6), 1083-1089.
21. RUSCIO, A. M., Hallion, L. S., Lim, C. C., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., ... & Kessler, R. C. (2017). Cross-sectional comparison of the epidemiology of DSM-5 generalized anxiety disorder across the globe. *Journal of the American Medical Association Psychiatry*, 74(5), 465-475.
22. STEIN, M. B., & Sareen, J. (2015). Generalized anxiety disorder. *The New England Journal of Medicine*, 373(21), 2059-2068.
23. THOMPSON, E., Wild, P., Stratton, E., Serlie, A., & Gariépy, G. (2020). Mental health benefits and risks of digital technology use during COVID-19 pandemic: a systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), e20169.
24. TOLIN, D. F. (2010). Is cognitive-behavioral therapy more effective than other therapies? A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(6), 710-720.
25. TREANOR, M. (2011). The potential impact of mindfulness on exposure and extinction learning in anxiety disorders. *Clinical Psychology Review*, 31(4), 617-625.
26. WANG, P. S., Berglund, P. A., Olfson, M., & Kessler, R. C. (2017). Delays in initial treatment contact after first onset of a mental disorder. *Health Services Research*, 39(2), 393-415.
27. WETHERELL, J. L., Petkus, A. J., McChesney, K., Stein, M. B., Judd, P. H., Rockwell, E., ... & Patterson, T. L. (2016). Acceptance and commitment therapy for generalized anxiety disorder in older adults: a preliminary report. *Behaviour Therapy*, 41(3), 426-434.

28. WILLIAMS, A. D., & Andrews, G. (2013). The effectiveness of internet cognitive behavioural therapy (iCBT) for depression and anxiety disorders: A review of randomized controlled trials. *Cognitive Behaviour Therapy*, 42(4), 215-225.
29. WITTCHEN, H. U., & Jacobi, F. (2005). Size and burden of mental disorders in Europe—a critical review and appraisal of 27 studies. *European Neuropsychopharmacology*, 15(4), 357-376.
30. WRIGHT, J. H., Owen, J. J., Richards, D., & Thase, M. E. (2019). Computer-assisted cognitive-behavior therapy for depression and anxiety: is there a bright future? *Journal of Clinical Psychiatry*, 80(2), 19-30.
31. ZVOLENSKY, M. J., Jardim, C., Garey, L., Robles, Z., & Paulus, D. J. (2016). Acceptance-based behavioral therapy for anxiety and related disorders: Progress to date and future directions. *Current Psychiatry Reports*, 18(9), 11-18.
32. ZVIELLI, A., Vrijsen, J. N., Koster, E. H., & Bernstein, A. (2014). Attentional bias and its fluctuation in response to public speaking anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(2), 144-150.