

چیست؟ TF-CBT

درمان شناختی رفتاری متمرکز بر آسیب روحی (TF-CBT) درمانی برای کودکان و نوجوانان است که رویدادهای دشوار یا ترسناکی را تجربه کرده‌اند که زندگی روزمره آنها را تحت تأثیر قرار داده است.

آسیب روحی چیست؟

بسیاری از کودکان و نوجوانان یک یا چند موقعیت را تجربه کرده‌اند که به قدری دشوار و ترسناک بوده است که حتی اگر خودشان نخواهند همچنان به آنچه اتفاق افتاده فکر می‌کنند.

ما گاهی اوقات از موقعیت‌هایی مانند این به عنوان وقایع آسیب‌زا یاد می‌کنیم. این موقعیت‌ها ممکن است شامل مواردی مانند خشونت، تعرض جنسی، قلدری یا تصادفات رانندگی باشد. همچنین ممکن است اتفاق ترسناکی باشد که به صورت آنلاین یا در شبکه‌های اجتماعی روی داده است. بسیاری از کودکان و نوجوانان آنچه را که تجربه کرده‌اند به هیچ بزرگتری نگفته‌اند، زیرا صحبت کردن برایشان دشوار است یا احساس گناه و شرم می‌کنند.

در سراسر کشور درمانگرانی وجود دارند که در زمینه کمک به کودکان و نوجوانانی که تجربیات آسیب‌زا داشته‌اند آموزش دیده‌اند. برای اطمینان از رساندن کمک به کسانی که به آن نیاز دارند، این درمانگران به‌طور روزمره سؤال می‌کنند که آیا کودکان و نوجوانانی که ملاقات می‌کنند چیز ترسناک یا دشواری را تجربه کرده‌اند یا خیر.

واکنش‌های متداول پس از حوادث آسیب‌زا (اضطراب پس از سانحه)

- دیگر نمی‌توانید به آنچه تجربه کرده‌اید فکر نکنید.
- سعی می‌کنید در مورد آنچه اتفاق افتاده صحبت نکنید یا به آن فکر نکنید یا از مواردی که ممکن است آن را به شما یادآوری کند خودداری می‌کنید.
- شما در رابطه با آنچه اتفاق افتاده است احساسات دردناک زیادی مانند ترس، عصبانیت و غم و اندوه دارید.
- دیگر نمی‌خواهید کارهایی را که قبلاً انجام می‌دادید انجام دهید.
- از آنچه اتفاق افتاده احساس گناه یا شرم می‌کنید.
- بد می‌خواهید و احساس ناراحتی می‌کنید.
- در تمرکز مشکل دارید.

واکنش‌های متداول به حوادث آسیب‌زا

احساس در هم شکستن، ترس برای زندگی، ناتوانی یا وحشت در طی یک رویداد آسیب‌زا، متداول است. برخی از افراد دریافته‌اند که پس از آن، رفتار، فکر یا احساس متفاوتی دارند. احساس استرس شدید، بد خوابیدن، احساس تحریک‌پذیری و احساس گناه یا شرم غیر معمول نیست. بعضی اوقات ممکن است بر روی کار، مدرسه یا روابط با دوستان و خانواده تأثیر بگذارد (لطفاً به مورد اطلاعات مربوط به واکنش‌های معمول پس از یک واقعه آسیب‌زا مراجعه کنید). این واکنش‌های طبیعی در برابر حوادث غیرطبیعی است.

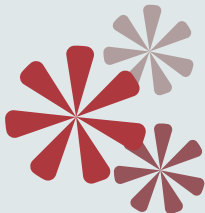
بسیاری از افراد متوجه می‌شوند که این واکنش‌ها به‌خودی‌خود منتقل می‌شود، اما در مورد همه افراد اینگونه نیست. وقتی واکنش‌ها به‌خودی‌خود منتقل نمی‌شوند و مدت‌ها پس از سپری شدن واقعه آسیب‌زا ادامه می‌یابند، آن را اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) می‌نامیم.

چگونه می‌توان کمک گرفت

هدف از TF-CBT کمک به کودکان و نوجوانانی است که یک یا چند واقعه آسیب‌زا را تجربه کرده‌اند و از استرس پس از سانحه رنج می‌برند تا احساس بهتری داشته باشند. شما درمان‌گر شما در مورد آنچه اتفاق افتاده و اینکه چگونه می‌توانید آن را درک کنید و درباره آن فکر کنید صحبت خواهید کرد.

همچنین سعی خواهید کرد بدن خود را شل کنید و روش‌های مثبت تفکر و احساس، همچنین راهبردها و فعالیت‌های خوبی را شناسایی کنید که به شما در مدیریت واکنش‌های آسیب‌زا کمک می‌کنند. بسیاری از کودکان و نوجوانان گفته‌اند که TF-CBT به آنها کمک کرده تا احساس بهتری داشته باشند. در سراسر نروژ درمان‌گرانی وجود دارند که از TF-CBT استفاده می‌کنند و شما می‌توانید با یک درمانگر نزدیک به محل زندگی خود صحبت کنید.

اگر می‌خواهید بیشتر
بیاموزید، شما و
خانواده‌تان می‌توانید
در مورد TF-CBT
در اینجا بخوانید:
www.tfcbt.no





TF • CBT
TRAUMEFOKUSERT
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

**NASJONALT KUNNSKAPSSENTER
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**