



Mii lea TF-CBT?

Traumafokuserejuvvo kognitiiva láhttenterapiija (TF-CBT) lea dikšu mánáide ja nuoraide geat leat vásihán váttis dahje issoras dáhpáhusaid mat váikkuhit sidjiide árgabeaivvis.

Mii lea trauma?

Muhtun mánát ja nuorat leat leamaš ovtta dahje eanet dilálašvuodain maid sii vásihedje nu váttisin ja issorassan ahte eai nagot áibbas vajálduhttit daid.

Muhtun háviid gohčodit mii dakkár dilálašvuodaid traumáhtalaš dáhpáhussan. Dat sáhttet leat dáhpáhusat nugo biilalihkohisvuodat, givssideapmi, veahkaváldi dahje seksuálalaš illásteamit. Sáhttá maiddái leat juoga mii lea geavvan interneahdas dahje sosiála mediain mii vásihuvvo issorassan. Olu mánát ja nuorat eai leat muitalan dan birra maid leat vásihan ovttage rávis olbmui.

Feara gos riikkas gávdnojít terapevttat geat leat hárjánan veahkehít mánáid ja nuoraid geain leat traumáhtalaš vásáhusat. Fuolahan dihte ahte sii geat dárbašit ožzot veahki, lávejít terapevttat jearrat leat go mánáin ja nuorain geaid deivet leat go vásihan juoga mii lea issoras dahje váttis.

Ovdamearkkat dábalaš reakšuvnnaide manjil traumáhtalaš dáhpáhusaid (posttraumáhtalaš streassa):

- Don it sáhte heitit jurddašeemis dan mii lea geavvan.
- Don geahččalat leat jurddaškeahttá dan birra mii lea geavvan dahje garvvát dinggáid mat sáhttet muittuhit dutnje dan.
- Dus leat olu hejos dovddut čadnon dasa mii geavai, nugo ballu, suhttu ja váivi.
- Dus ii leat šat miella dahkat dinggáid maid ovdal lávejít.
- Don sivahallat iežat dahje heahpanat dáhpáhusa geažil.
- Don oađát hejot ja dovddat iežat mášoheapmin.
- Dus leat váttisvuodat konsentreret.

Mat leat dábaláš reakšuvnnat traumáhtalaš dáhpáhusaide.

Traumadáhpáhusa geavadettiin lea dábaláš dovdat hirpmusvuða, heaggaheadi, dorvuhisvuða dahje balu. Muhtumat merkejít ahte sis leat earálágan meahtalat, jurddašit dahje dovdet iežaset earálagánin manjil. Sáhttá dovdat hirbmat hušá, oađđit hejot, leat erdui ja dovdat iežas sivalažan dahje heahpanit. Muhtin háviid čuohcá dat skuvlabargguide dahje oktavuoðaide mat leat skihpáriidda dahje bearrašii (geahča diehtoboksa dábaláš reakšuvnnaid birra traumáhtalaš dáhpáhusaide). Dát leat dábaláš reakšuvnnat eahpedábalaš dáhpáhusaide.

Ollugiin nohká dat ieš alddis, muhto ii buohkain. Go reakšuvnnat eai noga ieš alddis ja bistet guhká manjelii go várra lea nohkan, gohčoduvvo dat posttraumáhtalaš streassagillámuššan (post traumatic stress disorder; PTSD)

**Jus háliidat diehit
eambbo, sáhttibehtet
don ja du bearáš
lohkat eambbo
TF-CBT birra dás:
www.tfcbt.no**



Movt oaččun veahki?

Mihttomearri TF-BT:in lea veahkehít mánáid ja nuoraid geat leat vásíhan ovta dahje eanet traumaid ja geat giksašuvvet posttraumáhtalaš streassain vai sin dilli buorrána. Ovttas terapevttaín hárjehallat goruda ja gávnnahit buriid vugiid jurddašit ja dovdat. Olu mánát ja nuorat leat muitalan ahte TF-CBT lea veahkehan buoridit sin dili.

Gávdnojit terapevttaít geat geavahit TF-CBT miehtá Norgga, nu ahte sáhttá hupmat terapevttaín gii lea lahka doppe gos orut.



TF • CBT
TRAUMEFOKUSERT
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

NASJONALT KUNNSKAPSSENTER
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS