

ما المقصود باختصار TF-CBT؟

العلاج المعرفي السلوكي الذي يركز على الصدمة (TF-CBT) هو علاج للأطفال والمراهقين الذين تعرضوا لأحداث عصبية أو مروعة أثرت على حياتهم اليومية.



TF • CBT
TRAUMEFOKUSERT
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

Årgens



ما المقصود بالصدمة؟

تعرض العديد من الأطفال والمراهقين لموقف أو أكثر كان عصبياً ومروعاً لدرجة كبيرة بحيث لا يمكنهم التوقف عن التفكير فيما حدث حتى إذا كان ذلك ضد رغبتهم.

نحن نشير أحياناً إلى مثل تلك المواقف باسم حدث صدمي. وقد يشمل أحداثاً، مثل العنف أو الاعتداء الجنسي أو التنمر أو حوادث السيارات. قد يكون كذلك موقفاً مروعاً حدث عبر الإنترنت أو من خلال وسائل التواصل الاجتماعي. يحجم الكثير من الأطفال والمراهقين عن إخبار البالغين بشأن ما تعرضوا له، إما بسبب صعوبة التحدث بشأنه أو بسبب شعورهم بالذنب أو الخزي. يتوفر المعالجون في جميع أنحاء البلاد، ممن حصلوا على التدريب اللازم لمساعدة الأطفال والمراهقين الذين تعرضوا لتجارب صدمية. لضمان تقديم المساعدة لمن يحتاج إليها، يتساءل المعالجون بشكل روتيني حول ما إذا كان الأطفال والمراهقون الذين يقابلونهم قد تعرضوا لأي مواقف عصبية أو مروعة.

ردود الفعل الشائعة بعد الأحداث الصدمية (كرب ما بعد الصدمة)

- لا تتمكن من التوقف عن التفكير فيما تعرضت له.
- تحاول عدم التحدث عما حدث أو التفكير فيه أو تتجنب الأشياء التي قد تذكرك به.
- تراودك الكثير من المشاعر المؤلمة المتعلقة بما حدث، مثل الخوف والغضب والحزن.
- لم تعد تريد القيام بالأشياء التي اعتدت القيام بها.
- تشعر بالذنب أو الخزي بشأن ما حدث.
- تختبر نوماً سيئاً وتشعر بعدم الراحة.
- تواجه صعوبة في التركيز.

ردود الفعل الشائعة للأحداث الصدمية

من الشائع الشعور بالارتباك أو الخوف على حياتك أو العجز أو الرعب أثناء أي حدث صدمي. يلاحظ بعض الأشخاص أنهم يتصرفون أو يفكرون أو يشعرون على نحو مختلف فيما بعد. ليس من المستغرب الشعور بالإجهاد الشديد، والنوم بشكل سيئ، والشعور بسرعة الغضب، وأن تراودك مشاعر الذنب أو الخزي. قد تؤثر أحياناً على العمل المدرسي أو العلاقات مع الأصدقاء أو العائلة (يرجى مراجعة مربع المعلومات المتعلق بردود الأفعال الشائعة التي تلي أي حدث صدمي). هذه ردود فعل عادية بعد الأحداث غير العادية.

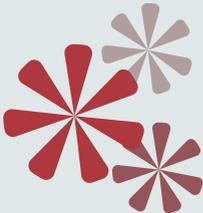
قد تنتهي مثل ردود الفعل هذه لدى البعض من تلقاء نفسها ولكن ذلك لا يحدث مع جميع الأشخاص. إذا لم تنتهي ردود الفعل من تلقاء نفسها واستمرت لفترة طويلة بعد الحدث الصدمي، نطلق عليها اسم اضطرابات نفسية لاحقة للصدمة (PTSD).

إذا أردت التعرف على
المزيد، يمكنك أنت
وعائلتك القراءة حول
العلاج المعرفي السلوكي
الذي يركز على الصدمة
(TF-CBT) هنا
www.tfcbt.no :

كيفية الحصول على المساعدة

إن الهدف من العلاج المعرفي السلوكي الذي يركز على الصدمة (TF-CBT) هو تقديم المساعدة إلى الأطفال والمراهقين الذين تعرضوا لحدث صدمي واحد أو أكثر وعانوا من كرب ما بعد الصدمة ليتحسن شعورهم. ستحدث أنت والمعالج المتابع لحالتك حول ما حدث وكيف يمكنك فهمه والتفكير فيه. ستحاول كذلك مساعدة جسمك على الاسترخاء والتعرف على طرق إيجابية للتفكير والشعور، إضافةً إلى استراتيجيات وأنشطة جيدة لمساعدتك على إدارة ردود فعلك بعد الصدمة. ذكر العديد من الأطفال والمراهقين أن العلاج المعرفي السلوكي الذي يركز على الصدمة (TF-CBT) قد ساعدهم على الشعور على نحو أفضل.

هناك العديد من المعالجين في جميع أنحاء الترويج يستخدمون علاج TF-CBT وسوف تتمكن من التحدث إلى أحد المعالجين القريبين لمكان تواجدك.





TF • CBT
TRAUMEFOKUSERT
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

**NASJONALT KUNNSKAPSSENTER
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**