

Dari



چيست؟ TF-CBT

درمان شناختی رفتاری متمرکز بر آسیب روحی (TF-CBT)، درمانی برای اطفال و نوجوانانی است که حوادث سخت یا ترسناکی را تجربه کرده‌اند که بر زندگی روزمره و عادی آنها اثر گذاشته است.



TF • CBT
TRAUMEFOKUSERT
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

A. Irgens



آسیب روحی چیست؟

اطفال و نوجوانان زیادی یک یا چند حادثه را تجربه کرده اند که بسیار سخت و ترسناک بوده و با اینکه خودشان نمی‌خواهند درباره آنها فکر کنند اما همچنان به آنها فکر می‌کنند.

ما گاهی به شرایط این قسمی، حوادث آسیب زننده می‌گوییم. این حوادث شامل خشونت، تجاوز جنسی، زورگویی یا تصادفات موتوری می‌شود. همچنین گاهی ممکن است بصورت آنلاین یا در رسانه‌های اجتماعی ترسناک بوده باشد. بسیاری از اطفال و نوجوانان درباره تجربیات خود به کلانسالان چیزی نگفته اند زیرا یا صحبت کردن درباره آنها سخت است یا احساس گناه یا شرم‌ساری دارند.

طبییب هایی در سرتاسر کشور هستند که برای کمک به اطفال و نوجوانانی آموزش دیده اند که تجربیات آسیب زننده داشته اند. برای اطمینان از اینکه افراد نیازمند، کمک دریافت کنند، این طبیعیان هر روزه از اطفال و نوجوانانی که ملاقات می‌کنند می‌پرسند تجربه ترسناک یا سختی داشته اند یا خیر.

واکنش های شایع بعد از حوادث آسیب زننده (استرس و اضطراب بعد از حادثه)

- نمی‌توانید فکرکردن به آن حادثه را توقف کنید.
- سعی می‌کنید درباره آن حادثه صحبت نکنید یا به آن فکر نکنید یا از اموری که شما را یاد آن می‌اندازد دوری کنید.
- احساسات دردآور زیادی مثل ترس، عصبانیت و ناراحتی مربوط به آن حادثه دارید.
- دیگر مایل به انجام کارهای عادی خودتان نیستید.
- درباره آن حادثه احساس گناه یا شرم‌ساری دارید.
- بدخواب شده اید و حس بد و ناپسندی دارید.
- در تمرکزکردن مشکل دارید.

واکنش های شایع به حوادث آسیب زنده

سراسیمه بودن، ترسیدن درباره زندگی خودتان، ناامیدی یا هراس داشتن در یک حادثه آسیب زنده دیگر نیز شایع و معمول است. برخی افراد متوجه می شوند که بعد از حادثه قسم دیگری رفتار، فکر یا حس می کنند. استرس زیادی داشتن، بد خوابیدن، آزرده و ناراحت بودن و داشتن حس گناه یا شرم سازی اصلاً غیرمعمول نیست. گاهی هر حادثه می تواند بر کار مدرسه یا روابط ما با دوستان یا خانواده اثر منفی بگذارد (لطفاً به جعبه معلومات مربوط به واکنش های شایع بعد از یک حادثه آسیب زنده مراجعه کنید). واکنش های شایعی به حوادث غیرطبیعی وجود دارد.

بسیاری از افراد فکر می کنند این واکنش ها خود به خود ناپدید می شوند اما برای همه اینطور نمی شود و یکسان نیست. وقتی واکنش ها خود به خود ناپدید نمی شوند و بعد از اتمام یک حادثه آسیب زنده تا مدتهای زیادی اثرگذار هستند، آن را اختلال استرس پس از حادثه (PTSD) می نامیم.

چطور کمک دریافت کنیم

هدف TF-CBT کمک به اطفال و نوجوانانی است که یک یا چند حادثه آسیب زنده تجربه کرده اند و از استرس پس از حادثه رنج می برند تا بتوانند حس بهتری داشته باشند. شما و طبیب تان می توانید درباره حادثه و اینکه چطور می توانید آن را درک کنید و به آن فکر کنید گپ خواهید زد.

ما هم تلاش می کنیم بدن شما را تسکین دهیم و آرام کنیم و قسم های مثبتی که بتوانید فکر و احساس کنید و نیز استراتژی ها و فعالیت های خوب را برای مدیریت واکنش های حادثه ای شما شناسایی خواهیم کرد. بسیاری از اطفال و نوجوانان گفتند که TF-CBT به آنها کمک کرده حس بهتری داشته باشند. طبیبانی در سرتاسر نروژ هستند که از TF-CBT استفاده می کنند و قادر خواهید بود با یکی از طبیبان نزدیک محل زندگی خودتان صحبت کنید.

**اگر دوست دارید
معلومات بیشتری کسب
کنید، شما و خانواده تان
می توانید اینجا درباره
TF-CBT بخوانید:
www.tfcbt.no**





TF • CBT

TRAUMEFOKUSERT
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

**NASJONALT KUNNSKAPSSENTER
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**