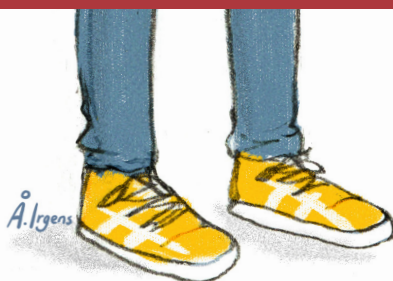




Ano ang TF-CBT?

Ang trauma-focused cognitive behavioural therapy (cognitive behavioural therapy na nakatuon sa trauma, TF-CBT) ay isang treatment para sa mga bata at teenager na nakaranas ng mahihirap o nakakatakot na sitwasyon na nakaapekto sa kanilang pang-araw-araw na pamumuhay.



TF • CBT
TRAUMEFOKUSERT
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

Ano ang trauma?

Marami nang bata at teenager ang nakaranas ng isa o higit pang mahirap o nakakatakot na sitwasyon, kung saan patuloy nilang naaalala ang nangyari kahit ayaw nila itong maalala.

Kung minsan, tinatawag namin ang mga sitwasyong ito bilang mga traumatikong pangyayari. Posible itong kabilangan ng mga pangyayari gaya ng karahasan, sekswal na pang-aabuso, pambu-bully, o aksidente habang nasa sasakyan. Puwede ring nakakatakot ito na nangyari online o sa social media. Maraming bata at teenager ang hindi nagsasabi ng kanilang naranasan sa sinumang nasa hustong gulang dahil mahirap itong pag-usapan o pakiramdam nila ay sila ang may kasalanan nito, o ikinahihiya nila ito.

May mga therapist sa buong bansa na nagsanay sa pagtulong sa mga bata at teenager na nagkaroon ng mga traumatikong karanasan. Para matiyak na makakatanggap ng tulong ang mga nangangailangan nito, regular na tinatanong ng mga therapist ang mga bata at teenager kung may naranasan silang anumang nakakatakot o mahirap na sitwasyon.

Mga karaniwang reaksiyon pagkatapos ng mga traumatikong pangyayari (post-traumatic stress):

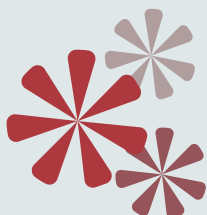
- Hindi mo mapigilan ang iyong sarili na isipin ang naranasan mo.
- Sinusubukan mong huwag pag-usapan o isipin ang nangyari, o iwasan ang mga bagay na nagpapaalala nito sa iyo.
- Marami kang dinaramdam kaugnay ng nangyari, gaya ng takot, galit, at lungkot.
- Ayaw mo nang gawin ang mga bagay na dati mong ginagawa.
- Pakiramdam mo ay ikaw ang may kasalanan sa nangyari, o ikinahihiya mo ito.
- Nahihirapan kang matulog at hindi ka mapakali.
- Nahihirapan kang ituon ang iyong atensyon.

Mga karaniwang reaksiyon sa mga traumatikong pangyayari

Karaniwan lang na makaranas ng matinding emosyon, matakot para sa buhay mo, makaramdam ng kawalan ng pag-asa, o matakot sa panahon ng traumatikong pangyayari. Napansin ng ilang tao na nagbago ang kanilang pagkilos, pag-iisip, o pakiramdam pagkatapos. Normal lang makaranas ng matinding stress, mahirapang makatulog, maging irritable, o sisihin ang sarili at makaramdam ng kahihiyan. Kung minsan, puwede itong makaapekto sa mga gawain sa paaralan o ugnayan sa mga kaibigan at kapamilya (sumangguni sa kahon ng impormasyon tungkol sa mga karaniwang reaksiyon pagkatapos ng isang traumatikong pangyayari). Normal na reaksiyon ang mga ito sa mga abnormal na pangyayari.

Para sa maraming tao, kusang lumilipas ang mga reaksiyong ito, pero hindi ito ang kaso para sa lahat. Kapag hindi kusang lumilipas at hindi nawawala ang mga reaksiyon kahit tapos na ang traumatikong pangyayari, tinatawag namin itong post-traumatic stress disorder (PTSD).

**Kung gusto mong
matuto pa, ikaw at
ang iyong pamilya
ay puwedeng
magbasa tungkol
sa TF-CBT dito:
www.tfcbt.no**



Paano humingi ng tulong

Layunin ng TF-CBT na tulungan ang mga bata at teenager na nakaranas ng isa o higit pang traumatikong pangyayari at na may post-traumatic stress na pabutihin ang kanilang pakiramdam. Pag-uusapan ninyo ng iyong therapist ang nangyari, at kung paano mo ito puwedeng unawain at pag-isipan.

Susubukan mo ring i-relax ang iyong katawan at tumukoy ng mga positibong paraan ng pag-iisip at pagdama, at ng magagandang diskarte at aktibidad na makakatulong sa iyong pamahalaan ang mga reaksiyon mo sa trauma. Marami nang bata at teenager na nagsabing napagaan ng TF-CBT ang kanilang pakiramdam.



TF•CBT

TRAUMEFOKUSERT
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

**NASJONALT KUNNSKAPSSENTER
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**