



Что такое ОТ КПТ?

Ориентированная на травму когнитивно-поведенческая терапия (ОТ КПТ) — это метод лечения детей и подростков, переживших сложные или пугающие события, которые повлияли на их повседневную жизнь.



TF • CBT
TRAUMEFOKUSERT
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

Å. Irgens



Что такое травма?

Многие дети и подростки сталкиваются с одной или несколькими ситуациями, ставшими для них настолько тяжелыми или пугающими, что они против своего желания продолжают думать о случившемся.

Подобные ситуации мы иногда называем травмирующими событиями. К таким событиям относятся, например, насилие, сексуальные посягательства, травля, автомобильные аварии. Таким событием может стать нечто пугающее, увиденное в Интернете или социальных сетях. Многие дети и подростки не рассказывают о том, что они пережили, взрослым потому, что им трудно говорить об этом либо из-за чувства вины или стыда.

Терапевты, прошедшие подготовку в области оказания помощи детям и подросткам, пережившим травматический опыт, работают по всей стране. Обычно терапевты спрашивают у детей и подростков, с которыми встречаются, не переживали ли те пугающих или сложных событий. Это делается для того, чтобы нуждающиеся в помощи обязательно ее получили.

Распространенные реакции после травмирующих событий (посттравматический стресс):

- Вы не можете перестать думать о том, что пережили.
- Вы стараетесь не говорить и не думать о случившемся или избегаете того, что может напомнить вам об этом.
- Вы испытываете множество болезненных чувств по поводу случившегося: страх, гнев, печаль.
- Вы больше не хотите заниматься привычными делами.
- Вы чувствуете вину или стыд по поводу случившегося.
- Вы плохо спите и чувствуете беспокойство.
- Вам трудно сосредоточиться.

Распространенные реакции на травмирующие события

Во время травмирующего события люди, как правило, чувствуют потрясение, страх за свою жизнь, беспомощность или ужас. Некоторые люди считают, что после случившегося они по-другому думают, чувствуют и ведут себя. Нередко люди ощущают сильное напряжение, плохо спят, раздражены, переживают чувство вины или стыда. Иногда это может сказываться на учебе в школе, отношениях с друзьями или семьей (см. окошко с информацией о распространенных реакциях после травмирующего события). Это нормальные реакции на ненормальные события.

Подобные реакции проходят сами по себе у многих людей, но не у всех. Если реакции не проходят сами по себе и сохраняются долгое время после травмирующего события, мы говорим о посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР).

Чтобы получить более подробную информацию, предлагаем вам и вашим родственникам прочитать об ОТ КПТ здесь: www.tfcbt.no



Куда обращаться за помощью

Цель ОТ КПТ состоит в том, чтобы помочь детям и подросткам, пережившим одно или несколько травмирующих событий или страдающим от посттравматического стресса, почувствовать себя лучше. Со своим терапевтом вы будете говорить о том, что произошло, как можно осознать случившееся и как думать о нем. Также вы будете учиться расслабляться, позитивно мыслить и чувствовать. Вы узнаете о полезных стратегиях и действиях, помогающих справиться с реакциями на травму. Многие дети и подростки говорят, что ОТ КПТ помогла им почувствовать себя лучше. Терапевты, использующие ОТ КПТ, работают по всей Норвегии, поэтому у вас есть возможность поговорить с таким специалистом там, где вы живете.



TF • CBT

TRAUMEFOKUSERT
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

**NASJONALT KUNNSKAPSSENTER
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**