

Thai



TF-CBT คืออะไร

การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมที่เน้นการกระทบกระเทือนจนเกิดบาดแผลทางจิตใจ (TF-CBT) เป็นการรักษาสำหรับเด็กและวัยรุ่นที่ประสบกับเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรือน่ากลัว ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของพวกเขา



บาดแผลทางใจคืออะไร

เด็กและวัยรุ่นจำนวนมากประสบกับสถานการณ์อย่างน้อยหนึ่งสถานการณ์ที่ยากและน่ากลัวมากเสียจนพวกเขายังคงคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นแม้ว่าพวกเขาจะไม่ต้องการนึกถึงก็ตาม

บางครั้งเราเรียกสถานการณ์เช่นนี้ว่าเป็นเหตุการณ์ที่สะเทือนขวัญ ซึ่งอาจรวมถึงเหตุการณ์บางอย่าง เช่น ความรุนแรง การคุกคามทางเพศ การกลั่นแกล้ง หรืออุบัติเหตุทางรถยนต์ นอกจากนี้อาจเป็นสิ่งที่น่ากลัวที่เกิดขึ้นทางออนไลน์หรือบนโซเชียลมีเดียก็ได้ เด็กและวัยรุ่นหลายคนไม่ได้เล่าให้ผู้ใหญ่ฟังเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาประสบพบเจอ เนื่องจากเป็นเรื่องยากที่จะพูดถึงหรือเพราะพวกเขารู้สึกผิดหรือละอายใจก็ตาม มีนักจิตบำบัดทั่วประเทศซึ่งได้รับการฝึกอบรมในการช่วยเหลือเด็กและวัยรุ่นที่มีประสบการณ์ที่สะเทือนขวัญมาก่อน เพื่อให้แน่ใจว่าผู้ที่ต้องการจะได้รับความช่วยเหลือ นักจิตบำบัดจะสอบถามเด็กและวัยรุ่นที่พวกเขาพบเป็นประจำว่าเคยประสบกับสิ่งที่น่ากลัวหรือยากลำบากบ้างหรือไม่

ปฏิกิริยาทั่วไปหลังจากเหตุการณ์ที่สะเทือนขวัญ (ความเครียดหลังผ่านเหตุการณ์ร้ายแรง)

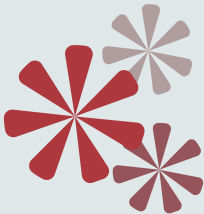
- คุณไม่สามารถหยุดคิดถึงสิ่งที่คุณประสบได้
- คุณพยายามไม่พูดถึงหรือคิดเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะทำให้คุณนึกถึงเรื่องดังกล่าว
- คุณมีความรู้สึกเจ็บปวดมากมายเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น ความกลัว ความโกรธ และความโศกเศร้า
- คุณไม่ต้องการทำสิ่งที่เคยทำอีกต่อไป
- คุณรู้สึกผิดหรือละอายใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น
- คุณนอนหลับไม่สนิทและรู้สึกไม่สบายใจ
- คุณมีปัญหาในเรื่องเกี่ยวกับสมาธิ

ปฏิกิริยาทั่วไปต่อเหตุการณ์ที่สะเทือนขวัญ

เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกหนักใจ หวาดกลัวต่อชีวิต ทำอะไรไม่ถูกหรือหวาดกลัว ในระหว่างเหตุการณ์ที่สะเทือนขวัญ บางคนพบว่าพวกเขามีพฤติกรรม ความคิด หรือรู้สึกแตกต่างจากเดิมภายหลังเหตุการณ์ดังกล่าว ไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะรู้สึกเครียดมาก นอนหลับไม่สนิท รู้สึกหงุดหงิด และสัมผัสกับความรู้สึกผิดหรืออับอาย บางครั้งอาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในสถานศึกษาหรือความสัมพันธ์กับเพื่อน หรือครอบครัว (โปรดดูที่กล่องข้อมูลเกี่ยวกับปฏิกิริยาทั่วไปหลังจากเหตุการณ์ที่สะเทือนขวัญ) ซึ่งเป็นปฏิกิริยาปกติต่อเหตุการณ์ที่ผิดปกติ

หลายคนพบว่าปฏิกิริยาเหล่านี้จะผ่านไปเอง แต่ไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นได้สำหรับทุกคน เมื่อไม่สามารถก้าวข้ามเหตุการณ์ดังกล่าวและความรู้สึกคงอยู่เป็นเวลานาน หลังจากเหตุการณ์ที่สะเทือนขวัญผ่านไปแล้ว เราจะเรียกว่า โรคเครียดหลังผ่านเหตุการณ์ร้ายแรง (PTSD)

**หากคุณต้องการ
เรียนรู้เพิ่มเติม คุณ
และครอบครัวของคุณ
สามารถอ่านเกี่ยวกับ
TF-CBT ได้ที่นี่:
www.tfcbt.no**



วิธีขอรับความช่วยเหลือ

จุดมุ่งหมายของ TF-CBT คือการช่วยให้เด็กและวัยรุ่นที่ประสบกับเหตุการณ์ที่สะเทือนขวัญอย่างน้อยหนึ่งเหตุการณ์และผู้ที่ทนทุกข์ทรมานจากเครียดหลังผ่านเหตุการณ์ร้ายแรงรู้สึกดีขึ้น คุณจะได้พูดคุยกับนักจิตบำบัดของคุณถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและวิธีที่คุณจะทำความเข้าใจและคิดต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร นอกจากนี้คุณจะได้พยายามผ่อนคลายร่างกายของคุณและระบรวีคิดและความรู้สึกในเชิงบวก รวมถึงกลยุทธ์และกิจกรรมที่ดีเพื่อช่วยจัดการกับปฏิกิริยาจากบาดแผลทางใจของคุณ เด็กและวัยรุ่นหลายคนกล่าวว่า TF-CBT ช่วยให้พวกเขารู้สึกดีขึ้นได้

มีนักจิตบำบัดทั่วประเทศที่ใช้ TF-CBT และคุณสามารถพูดคุยกับนักจิตบำบัดซึ่งอยู่ใกล้กับที่คุณอาศัยอยู่



TF•CBT

TRAUMEFOKUSERT
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

**NASJONALT KUNNSKAPSSENTER
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**