



Co to jest TF-CBT?

Terapia poznawczo-behawioralna skoncentrowana na traumie (TF-CBT) to leczenie dla dzieci i młodzieży, które doświadczyły trudnych lub przeżających wydarzeń, które wpłynęły na ich codzienne życie.



Czym jest trauma?

Wiele dzieci i młodzieży doświadczyło jednej lub więcej sytuacji, które były tak dla nich trudne i przerażające, że nadal myślą o tym, co się stało, nawet jeśli tego nie chcą.

Czasami takie sytuacje nazywa się traumatycznymi wydarzeniami. Mogą to być na przykład: przemoc, napaść na tle seksualnym, dręczenie lub wypadek samochodowy. Może to być również coś przerażającego, co wydarzyło się w Internecie lub w mediach społecznościowych. Wiele dzieci i młodzieży nie powiedziało dorosłym o tym, czego doświadczyło, ponieważ trudno jest im o tym mówić lub czują się winne albo się wstydzą.

W całym kraju pracują terapeuci, którzy zostali przeszkoleni w zakresie pomagania dzieciom i młodzieży z traumatycznymi doświadczeniami. Aby dopilnować, że osoby potrzebujące pomocy ją otrzymają, terapeuci rutynowo pytają poznawane dzieci i młodzież, czy doświadczyły czegoś, co było dla nich przerażające lub trudne.

Często występujące reakcje po traumatycznych wydarzeniach (stres pourazowy)

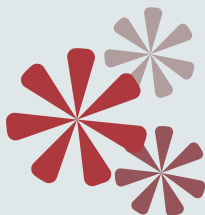
- Nie umiesz przestać myśleć o tym, co Cię spotkało.
- Starasz się nie rozmawiać ani nie myśleć o tym, co się stało lub unikasz rzeczy, które mogłyby Ci o tym przypomnieć.
- Odczuwasz wiele bolesnych uczuć związanych z tym, co się stało, takich jak strach, złość i smutek.
- Nie chcesz już robić rzeczy, które robiłeś/robiłaś dawniej.
- Czujesz się winny/winna lub wstydzisz się tego, co się stało.
- Źle sypiasz i czujesz się nieswojo.
- Odczuwasz trudności z koncentracją.

Częste reakcje na traumatyczne wydarzenia

Osoby doświadczające traumatycznego wydarzenia często czują się przytłoczone, boją się o swoje życie, czują się bezradne lub przerażone. Niektórzy ludzie odkrywają, że później zachowują się, myślą lub odczuwają inaczej. Bycie bardzo zestresowanym, kłopoty ze snem, łatwe wpadanie w irytację i poczucie winy lub wstydu są częste. Czasami może mieć to wpływ na funkcjonowanie w szkole albo na relacje z przyjaciółmi lub rodziną (patrz pole informacyjne dotyczące typowych reakcji po traumatycznym wydarzeniu). Są to normalne reakcje na wydarzenia odbiegające od normalności.

Wiele osób sądzi, że takie reakcje miną same, ale w niektórych przypadkach może tak nie być. Jeśli takie reakcje nie miną samoistnie i trwają długi czas po traumatycznym wydarzeniu, jest to tzw. zespół stresu pourazowego (PTSD).

Więcej informacji na ten temat Ty i Twoja rodzina możecie znaleźć w witrynie: www.tfcbt.no



Jak skorzystać z dostępnej pomocy?

Celem TF-CBT jest pomoc w poczuciu się lepiej dzieciom i młodzieży, które doświadczyły jednego lub więcej traumatycznych wydarzeń i cierpią z powodu stresu pourazowego. Porozmawiasz z terapeutą o tym, co się stało, jak możesz to zrozumieć i o tym myśleć. Spróbujesz również się zrelaksować i zidentyfikować pozytywne sposoby myślenia i odczuwania oraz strategie i aktywności, które pomogą Ci poradzić sobie z reakcjami po traumie. Wiele dzieci i młodzieży powiedziało, że TF-CBT pomogła im poczuć się lepiej.

W całej Norwegii pracują terapeuci, którzy wykorzystują TF-CBT i możesz z nimi porozmawiać w pobliżu swojego miejsca zamieszkania.



TF • CBT

TRAUMEFOKUSERT
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

**NASJONALT KUNNSKAPSSENTER
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**