



# TF-CBT څه شپې دی؟

په تروما-متمركز ادراكي چلند درملنه (TF-CBT) د هغه ماشومانو او ځوانانو لپاره چې ستونزمن يا وپرونكي پېښې يې تجربه كړي وي كوم چې ددوي وړخني ژوند اغيزمن كړي وي، د دوي لپاره يوه درملنه ده.



**TF • CBT**  
TRAUMEFOKUSERT  
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

A. Irgens



## ټروما يا ټکان خوړل څه شی دی؟

بی شمېره ماشومان او ځوانان یو یا زیات داسې حالتونه تجربه کړي دي چې دومره ستونزمن او ویرونکي دي چې دوي حتی که نه غواړي په دې فکر کولو ته ادامه ورکوي چې څه پېښ شول.

مونږ کله نا کله داسې حالتونو ته ټراماټیک یا ټکان ورکوونکي پېښې وایو. په دغه کې داسې پېښې لکه تاوتریخوالی، جنسي تیری، رتل یا د موټر پېښې شاملې دي. دا څه داسې ویرونکی څه هم کیدای شي چې په انلاین توګه یا په ټولنیزه رسنۍ کې پېښ شوی وي. زیات شمیر ماشومانو او ځوانانو کوم مشر ته د هغه څه په اړه چې دوي تجربه کړي، ندي ویلي او هغه ځکه چې په دی اړه ورته خبرې کول ستونزمن دي یا ځکه چې هغوي ملامتیا یا د شرم احساس کوي.

په ټول هیواد کې داسې معالجین شته چې د هغه ماشومانو او ځوانانو سره د مرستې کولو لپاره روزل شوي دي چې ټراماټیک یا صدمه یی تجربه کړي وي. ددې لپاره چې ډاډ ترلاسه کړو چې هغه څوک چې مرستې ته اړتیا لري، معالجین په منظم ډول پوښتنه وکړي چې آیا هغه ماشومان او ځوانان چې دوي ورسره ګوري څه ویرونکی یا ستونزمن څه خو یې نه دی تجربه کړی.

## د ټروماټیک یا ټکان ورکوونکو پېښو وروسته عام غبرګونونه (د ټروماټیک وروسته روحي فشار)

- تاسو د هغه څه په اړه فکر کول نه شئ درولی چې تاسو تجربه کړې.
- تاسو کوښښ کوئ چې د هغه څه په اړه چې پېښ شوي دي خبرې و نه کړئ یا د هغه شیانو څخه ډډه کوئ چې دا تاسو ته را یادوي.
- د هغه څه په اړه چې پېښ شوي دي، لکه ویره، غوسه او خفګان، تاسو ډیر دردوونکي احساسات لرئ.
- تاسو نور نه غواړئ چې هغه کارونه ترسره کړئ چې تاسو پخوا ترسره کول.
- تاسو د هغه څه په اړه چې پېښ شوی د ندامت یا شرم احساس کوئ.
- ستاسو خوب خراب شوې دي او د ناآرامۍ احساس کوئ.
- تاسو په تمرکز کولو کې ستونزه لرئ.

## ټروماټیک یا ټکان ورکونکو پېښو ته عام غبرگونونه

دا معمول خبره ده چې د ستړیا احساس وکړئ، د خپل ژوند لپاره و ډار شئ، یا په ټروماټیک پېښه کې بې وسه شئ یا و ډار شئ. د دې وروسته ځینې خلک متوجه کیږي چې دهغوي چلند، فکر کول یا احساس مختلف وي. دا غبر عادي ندې چې ډیر زیات فشار احساس کړئ، په بد شکل سره خوب وکړئ، ژر خفگان احساس وکړئ او د دناامت یا شرم احساس وکړئ. ځینې وختونه دا د ښوونځي کار یا دوستانو او کورنۍ سره اړیکې اغیزمنې کولی شي (د ټکان ورکونکي پېښې وروسته د عام غبرگونونو په اړه د معلوماتو صندوق ته مراجعه وکړئ). د غبر عادي پېښو په مقابل کې دا عادي غبرگونه دي.

ډیر خلک په دې نتیجه رسیږي چې دا غبرگونه په خپله تېریږي، خو د هر چا لپاره داسې نه وي. کله چې غبرگونه په خپله تېر نه شي او ټکان ورکونکي پېښې د تېرېدو وروته د ډېرې مودې لپاره پاتې شي، مونږ دغه ته د ټکان ورکونکي پېښې وروسته د روحي فشار بې نظمي (PTSD) وايو.

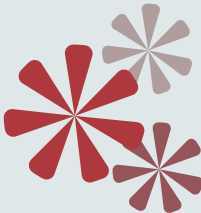
## څنگه مرسته ترلاسه کړو

د TF-CBT موخه د هغو ماشومانو او ځوانانو مرسته ده چې یوه یا څو ټروماټیک یا ټکان ورکونکي پېښې یې تجربه کړې وي او د ټکان ورکونکي پېښې وروسته فشار څخه کړیږي تر څو ښه احساس وکړي. تاسو او ستاسو معالج به د هغه څه په اړه چې پېښ شوي دي او دا چې تاسو په دې څه پوهیږئ او فکر کوئ، خبرې وکړئ.

تاسو به کوشښ کوئ چې خپل بدن آرام کړئ او د فکر کولو او احساس کولو لپاره مثبتې لارې، او ښه ستراتیژۍ او فعالیتونه را پیدا کړئ چې تاسو سره مرسته وکړي چې خپل د ټراما غبرگونه اداره کړئ. ډیرو ماشومانو او ځوانانو ویلي چې TF-CBT هغوي سره مرسته کړې چې ښه احساس وکړي.

په ټول ناروی کې معالجان شته چې TF-CBT کاروي او تاسو به وکولی شئ چې د یو معالج سره چې ستاسو د ژوند کولو ځای سره نږدې وي خبرې وکړئ.

که چېرته تاسو غواړئ لاریات  
معلومات ترلاسه کړئ، تاسو  
او ستاسو کورنۍ دلته د TF-  
CBT په اړه لوستلی شئ:  
[www.tfcbt.no](http://www.tfcbt.no)





**TF • CBT**

TRAUMEFOKUSERT  
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

**NASJONALT KUNNSKAPSSENTER  
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**