

# O que é a TF-CBT?

A terapia cognitivo-comportamental focada no trauma (TCC-FT) é um tratamento para crianças e adolescentes que passaram por situações difíceis ou assustadoras que afetaram seu dia a dia.



**TF • CBT**  
TRAUMEFOKUSERT  
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

A. Igens



## O que é trauma?

**Inúmeras crianças e adolescentes já vivenciaram uma ou mais situações tão difíceis e assustadoras que continuam pensando no que aconteceu mesmo que não queiram.**

Às vezes nos referimos a situações como essas como eventos traumáticos. Tais eventos podem incluir situações como violência, agressão sexual, bullying ou acidentes de carro. Também pode ser algo assustador que aconteceu on-line ou nas redes sociais. Muitas crianças e adolescentes não contaram a nenhum adulto sobre o que vivenciaram, seja porque é difícil falar ou porque se sentem culpados ou envergonhados.

Há terapeutas em todo o país que foram treinados para ajudar crianças e adolescentes que passaram por experiências traumáticas. Para ter certeza de quem precisa de ajuda, os terapeutas perguntam rotineiramente às crianças e adolescentes que encontram se vivenciaram algo difícil ou assustador.

## **Reações comuns após eventos traumáticos (estresse pós-traumático):**

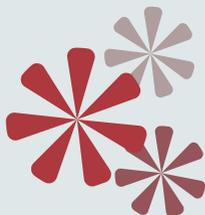
- Você não consegue parar de pensar no que vivenciou.
- Você tenta não falar ou pensar sobre o que aconteceu ou evita coisas que possam lembrá-lo disso.
- Você tem muitos sentimentos desagradáveis relacionados com o que aconteceu, como medo, raiva e tristeza.
- Você não quer mais fazer o que costumava fazer.
- Você se sente culpado ou envergonhado com o que aconteceu.
- Você dorme mal e se sente apreensivo.
- Você tem dificuldade de concentração.

## Reações comuns a eventos traumáticos

É comum se sentir sobrecarregado, assustado por sua vida, indefeso ou aterrorizado durante um evento traumático. Algumas pessoas acham que se comportam, pensam ou se sentem diferentes depois do evento traumático. Não é incomum sentir-se extremamente estressado, dormir mal, sentir-se irritável e experimentar sentimentos de culpa ou vergonha. Às vezes, isso pode afetar o desempenho escolar ou os relacionamentos com amigos ou familiares (consulte a caixa de informações sobre reações comuns após um evento traumático). São reações normais a eventos anormais.

Muitas pessoas acham que essas reações passam por conta própria, mas isso não acontece com todos. Quando as reações não passam por conta própria e duram muito tempo após o evento traumático ter passado, chamamos de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).

**Se você quiser  
saber mais, você e  
sua família podem  
ler sobre a TCC-FT  
aqui: [www.tfcbt.no](http://www.tfcbt.no)**



## Como obter ajuda

O objetivo da TCC-FT é ajudar crianças e adolescentes que passaram por uma ou mais situações traumáticas e que sofrem de estresse pós-traumático a se sentirem melhor. Você e seu terapeuta falarão sobre o que aconteceu e como podem entender e pensar sobre isso.

Você também tentará relaxar seu corpo e identificar maneiras positivas de pensar e sentir, bem como boas estratégias e atividades para ajudá-lo a gerenciar suas reações ao trauma. Muitas crianças e adolescentes disseram que a TCC-FT os ajudou a se sentirem melhor.

Existem terapeutas em toda a Noruega que usam a TCC-FT e você poderá falar com um terapeuta perto de onde você mora.



**TF • CBT**

TRAUMEFOKUSERT  
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

**NASJONALT KUNNSKAPSSENTER  
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**