



# Mij lea TF-CBT?

Traumefokusert kognitiv atferdsterapi (TF-CBT) lea bæhtjierdimmie maanide jih noeride gieh dääjrehtamme gieve jallh beltehks deahpadimmieh mejstie dejtie aarkebiejjien tsevtsieh.



**TF • CBT**  
TRAUMEFOKUSERT  
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

Å. Irgens



## Mij lea traume?

**Muvhth maanah j̄ih noerh leah orreme akten vuj gellie tsiehkine mah leah orreme dan ḡierve j̄ih beltehks dah j̄aerhkieh ussjedidh daam maam deahpadi, j̄ilhts eah s̄ijhth daam ussjedidh.**

S̄aemies aejkien mijjeh dagkere tsiehkies gohtje traumatihken deahpadimmieh. Maehtieh deahpadimmieh gusnie v̄ædtsoesvoete, seksuelle daaresjimmie, mirrestalleme jallh ovlæhkoe bijline. Maahta aaj årrodh maam akt mij gaskeviermesne jallh sosijaale medijinie deahpadi mij lea beltehks. Jijnj maanah j̄ih noerh idtjin soptsesth maam leah d̄åjrehtamme geerve almetjidie juktie dihte dan soe ḡierve dan bijre soptsestidh jallh dah demtieg skåltoem jallh skaamoem.

Bijre jarkan laantesne terapeuth ḡååvnesieh mah haarjanamme maanah j̄ih noerh viehkientidh mah leah maam akt traumatihken d̄åjrehtamme. Guktie geehtestieg gaajhkh mah viehkiem daarpesjieg viehkiem åadtjoeh, terapeuth pruvhkieh maanide j̄ih noeride mah gaavnedieg gihthjedh jis dah leah maam akt beltehks jallh ḡierve d̄åjrehtamme.

## **S̄iejhme reaksjovnh traumatihken deahpadimmiej m̄ænggan (posttraumatihken stresse):**

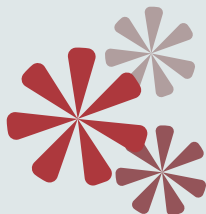
- Ih buektehth d̄åjrehtimmiem orrijidh ussjedidh maam d̄åjrehtamme.
- Datne ih s̄ijhth dan bijre soptsestidh vuj ussjedidh maam deahpadamme jallh maam akt mij datnem dan bijre m̄ajhtajehthedh.
- Dov leah j̄ijnj vaejvie domtesh deahpadimmien bijre, goh beltehks, m̄åarehks j̄ih hujnies.
- Ih s̄ijhth darjodh maam aarebi s̄ijhtih darjodh.
- Datne deahpadimmeste skåltoem jallh skaamoem damth.
- Ih maehtieg eensilaakan åeredh j̄ih leah aerkies.
- Dov d̄åeriesmoerh konsentreeredh.

## Siejhme reaksjovnh traumatihken deahpadimmiej mænngan?

Traumatihken deahpadimmesne siejhme damtedh aerkies, beltehks, bïlledh jallh hujnies. Naan aejhstsieh dah rovnegs dæmiedieh, ussjedieh jih demtieh daan mænngan. Maahta damtedh fuehpies, bääjhtode åeredh, aerkies jih skåltoem jallh skaamoem damtedh. Muvhtene ij maehtieh skuvlebarkoem darjodh jallh gaskesem voelpide jih fuelhkide ij leah goh siejhme (vuejnieh infoboksem siejhme reaksjovnh traumatihken deahpadimmiej mænngan). Daate siejhme reaksjovnh ovsiejhme deahpadimmide.

Gellieh gujht bäästide siejhme domtesidie viht, mohte ij gaajhkide numhtie sjidth. Gosse eah reaksjovnh nåhkieh jih guhkiem jåerhkieh vaahran mænngan, dellie dam gohtje posttraumatihken stressevaejviem (post traumatic stress disorder; PTSD).

**Jis sijhth vielie  
daeiredh, maahtede,  
datne jih dov  
fuelhkie, TF-CBT:en  
bijre daesnie  
lohkedh:  
[www.tfcbt.no](http://www.tfcbt.no)**



## Naemhtie viehkiem åadtjoeh

TF-CBT:en ulmie lea maanah jih noerh viehkehte mah leah akte jallh jienebe traumatihken deahpadimmieh dååjrehtamme jih vaejvie utnieh posttraumatihken stressine guktie dah buerebe demtieh. Datne jih dov therapeute sijhtede soptsestalledh dan bijre maam deahpadi jih guktie datne dan bijre guarkah jih ussjedh.

Lissine haarjanidie veeledidh, buerie vuekieh gaavnedh guktie ussjedidh jih damtedh, jih buerie strategijh jih darjomh gaavnedh mah datnem viehkiehtieh dov traumereaksjovnh giëtedidh. Jijnjh maanah jih noerh lea soptsestamme TF-CBT lea dejtie viehkiehtamme dah buerebe demtieh.

Therapeuth gååvnesieh abpe Nöörjesne gieh TF-CBT:em nuhtjeh, datne maahtah therapeutine soptsestalledh dov lihke.



**TF • CBT**

TRAUMEFOKUSERT  
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

**NASJONALT KUNNSKAPSSENTER  
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**