



TF-CBT nedir?

Travma odaklı bilişsel davranışçı terapi (TF-CBT), günlük yaşamlarını etkileyen zor veya korkutucu olaylar yaşayan çocuk ve ergenler için bir tedavidir.



TF • CBT
TRAUMEFOKUSERT
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

A. Irgens



Travma nedir?

Çok sayıda çocuk ve ergen, o kadar zor ve korkutucu bir veya kaç durum yaşamışlar ki, istemeseler bile yaşananları düşünmeye devam edecekler.

Bazen bu gibi durumları travmatik olaylar olarak adlandırıyoruz. Bunlar arasında şiddet, cinsel saldırı, zorbalık veya trafik kazaları gibi olaylar yer alabilir. İnternette veya sosyal medyada meydana gelen korkutucu bir olay da olabilir. Birçok çocuk ve ergen, ister olayla ilgili konuşmak zor olduğu için ister suçluluk duydukları veya utandıkları için, yaşadıklarını hiçbir yetiškine anlatmamıştır.

Ülke genelinde, travmatik deneyimler yaşayan çocuklara ve ergenlere yardım etme eğitimi almış terapistler var. İhtiyacı olanların yardım almasını sağlamak için, terapistler rutin olarak görüştükleri çocuk ve ergenlerin korkutucu veya zor bir durum yaşayıp yaşamadıklarını soruyorlar.

Travmatik olaylar sonrası yaygın tepkiler (travma sonrası stres):

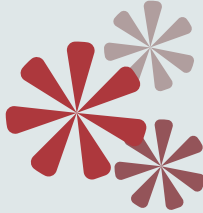
- Yaşadıklarınızı düşünmeden duramıyorsunuz.
- Yaşanan olaylar hakkında konuşmamaya, düşünmemeye veya size onları hatırlatabilecek şeylerden kaçınmaya çalışıyorsunuz.
- Yaşananlarla ilgili korku, öfke ve üzüntü gibi birçok acı verici duyguya sahipsiniz.
- Artık eskiden yaptığınız şeyleri yapmak istemiyorsunuz.
- Olanlardan suçluluk duyuyor veya utanıyorsunuz.
- Kötü uyuyor ve huzursuz hissediyorsunuz.
- Konsantre olmanız zor.

Travmatik olaylara karşı yaygın tepkiler

Travmatik bir olay sırasında bunalmış, hayatınız için korkmuş, çaresiz veya korkmuş hissetmek yaygındır. Bazı insanlar daha sonra farklı davrandıklarını, düşündüklerini veya hissettiklerini fark ediyorlar. Aşırı stresli hissetmek, kötü uyumak, sinirli hissetmek ve suçluluk veya utanç duyguları yaşamak olağandışı değildir. Bazen okul işlerini veya arkadaşlar veya ailenizle ilişkileri etkileyebilir (lütfen travmatik bir olay sonrası yaygın tepkilerle ilgili bilgi kutusuna bakın). Bunlar anormal olaylara karşı normal tepkilerdir.

Birçok insan bu tepkilerin kendi kendine geçtiğini fark ediyor, ancak bu herkes için geçerli değildir. Tepkiler kendi kendine geçmediği ve travmatik olay geçtikten sonra uzun sürdüğünde, buna travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) diyoruz.

**Daha fazla
bilgi edinmek
istiyorsanız, siz
ve aileniz TF-CBT
hakkında burada
okuyabilirsiniz:
www.tfcbt.no**



Nasıl yardım alabilirsiniz

TF-CBT'nin amacı, bir veya kaç travmatik olay yaşayan ve travma sonrası strese maruz kalan çocuklar ve ergenlerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olmaktır. Siz ve terapistiniz olayın ne olduğunu ve bunu nasıl anlayabileceğinizi ve düşünebileceğinizi konuşacaksınız.

Ayrıca vücudunuzu rahatlatmaya ve düşünmenin ve hissetmenin olumlu yollarını, hem de travma tepkilerinizi yönetmenize yardımcı olacak iyi stratejiler ve faaliyetleri belirlemeye çalışacaksınız. Birçok çocuk ve ergen, TF-CBT'nin kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olduğunu söylemiştir.

Norveç genelinde, TF-CBT kullanan terapistler var ve yaşadığınız yere yakın bir terapistle konuşma imkanınız olacaktır.



TF • CBT

TRAUMEFOKUSERT
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

**NASJONALT KUNNSKAPSSENTER
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**