



TF-CBT کیا ہے؟

ٹراما پر مرکوز علمی سلوک تھراپی (TF-CBT) ان بچوں اور نوجوانوں کے لیے ایک طریقہ علاج ہے جنہیں کچھ ایسے مشکل یا خوفناک صورتحال کا سامنا رہا ہو جس نے ان کی روزمرہ کی زندگیوں کو متاثر کیا ہو۔

ٹراما کیا ہے؟

متعدد بچوں اور نوجوانوں کو زندگی میں ایک یا ایک سے زیادہ ایسے حالات کا سامنا رہتا ہے جو اتنے مشکل اور خوفناک ثابت ہوتے ہیں کہ نہ چاہتے ہوئے بھی وہ اپنے ساتھ پیش آنے والے ان واقعات کے بارے میں مسلسل سوچتے رہتے ہیں۔

ہم بعض اوقات ایسے حالات کو تکلیف دہ واقعات سے تعبیر کرتے ہیں۔ ان میں تشدد، جنسی دست درازی، غنڈہ گردی یا سڑک پر روٹا ہونے والے حادثات جیسے واقعات شامل ہو سکتے ہیں۔ ان میں آن لائن یا سوشل میڈیا پر پیش آنے والے کچھ خوفناک واقعات بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ بہت سارے بچے اور نوجوان اپنے ساتھ پیش آنے والے ان واقعات کے بارے میں کسی بڑے کو کچھ نہیں بتاتے کیونکہ اس حوالے سے بات کرنا یا تو مشکل ہوتا ہے یا اس لیے کہ انہیں احساس جرم یا شرمندگی محسوس ہوتی ہے۔

ملک بھر میں ایسے معالج موجود ہیں جنہیں ان بچوں اور نوجوانوں کی مدد کرنے کی تربیت دی گئی ہے جنہیں تکلیف دہ حالات کا سامنا رہتا ہے۔ اس بات کو یقینی بنانے کے لئے کہ جن لوگوں کو ضرورت ہے انہیں مدد ملے، معالجین ایک مخصوص طریقہ کار کے مطابق پوچھتے ہیں کہ آیا جن بچوں اور نوجوانوں سے وہ ملتے ہیں انہیں کبھی کسی خوفناک یا مشکل صورتحال کا سامنا تو نہیں رہا ہے۔

تکلیف دہ واقعات کے بعد عام رد عمل (بعد از صدمہ تناؤ)

- آپ اپنے ساتھ پیش آنے والے واقعات کے بارے میں سوچ و بچار ترک کرنے سے قاصر ہوتے ہیں۔
- آپ کی کوشش ہوتی ہے کہ جو کچھ ہوا اس کے بارے میں بات کرنا یا سوچنا چھوڑ دیں یا ان چیزوں سے گریز کریں جو آپ کو اس کی یاد دلا سکتی ہیں۔
- آپ کے ذہن میں اپنے ساتھ پیش آنے والے ان واقعات کے بارے میں خوف، غصہ یا اداسی جیسے تکلیف دہ احساسات موجود ہو سکتے ہیں۔
- آپ اپنی معمول کی سرگرمیوں کو مزید جاری نہیں رکھنا چاہتے۔
- پیش آنے والے واقعات کے بارے میں آپ احساس جرم یا شرمندگی محسوس کرتے ہیں۔
- آپ بے خوابی اور بے چینی محسوس کرتے ہیں۔
- آپ کو کسی بات یا چیز پر توجہ مرکوز کرنے میں دشواری کا سامنا رہتا ہے۔

تکلیف دہ واقعات پر عام رد عمل

تکلیف دہ واقعات کے دوران خود کو مغلوب، اپنی زندگی کے حوالے سے خوف زدہ، بے بسی یا دہشت زدہ محسوس کرنا ایک عام سی بات ہے۔ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ اس طرح کے واقعات کے بعد ان کا طرز عمل، سوچ اور احساسات کی کیفیات تبدیل ہو جاتی ہیں۔ بہت زیادہ دباؤ، بے خوابی، جھنجھلاہٹ اور احساس جرم یا شرمندگی کے جذبات کا احساس کرنا غیر معمولی بات نہیں ہے۔ بعض اوقات یہ اسکول کے کام یا دوستوں یا کنبہ کے ساتھ تعلقات کو بھی متاثر کر سکتا ہے (براہ کرم کسی تکلیف دہ واقعہ کے بعد عام رد عمل سے متعلق معلوماتی باکس ملاحظہ کریں)۔ یہ غیر معمولی واقعات پر عام رد عمل کی مثالیں ہیں۔

بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ رد عمل کے مذکورہ حالات خود بخود ختم ہو جاتے ہیں، لیکن ہر کسی کا معاملہ ایسا نہیں ہوتا۔ جب رد عمل کے مذکورہ حالات خود بخود ختم نہیں ہوتے اور تکلیف دہ واقعہ کے روٹا ہونے کے بعد لمبے عرصے تک برقرار رہتے ہیں تو ہم اسے بعد از صدمہ تناؤ کی خرابی (PTSD) کہتے ہیں۔

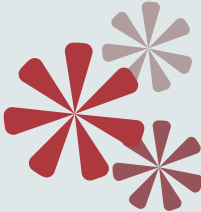
اگر آپ مزید جاننا چاہتے ہیں
تو آپ اور آپ کا خاندان آخر
میں دیئے ہوئے لنک پر جا کر
TF-CBT کے بارے میں پڑھ
سکتے ہیں: www.tfcbt.no

مدد کیسے حاصل کی جائے

TF-CBT کا مقصد ان بچوں اور نوجوانوں کی مدد کرنا ہے جنہیں ایک یا ایک سے زیادہ تکلیف دہ واقعات درپیش آئے ہوں اور جنہیں بعد از صدمہ تناؤ کی کیفیت کا سامنا رہا ہو تاکہ وہ بہتر محسوس کر سکیں۔ آپ اور آپ کا معالج پیش آنے والے واقعات کے بارے میں بات کریں گے اور یہ کہ آپ اس کے بارے میں کیسے سمجھ سکتے اور سوچ سکتے ہیں۔

آپ اپنے جسم کو سکون بخشنے اور اپنی سوچ اور احساسات کے لیے مثبت طریقوں کی نشاندہی کرنے کے ساتھ ساتھ اچھی حکمت عملی اپنانے اور ان سرگرمیوں کو بجا لانے کی کوشش کریں گے جو صدمے کے رد عمل کو سنبھالنے میں آپ کی مدد کریں گے۔ بہت سے بچوں اور نوجوانوں نے اعتراف کیا ہے کہ TF-CBT نے بہتری کا احساس کرنے میں ان کی مدد کی ہے۔

ناروے بھر میں ایسے معالج موجود ہیں جو TF-CBT کا طریقہ علاج استعمال کرتے ہیں اور آپ جہاں رہتے ہیں وہاں قریب ایک معالج سے بات کر سکیں گے۔





TF • CBT

TRAUMEFOKUSERT
KOGNITIV ATFERDSTERAPI

**NASJONALT KUNNSKAPSSENTER
OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS**