

Czym jest podejście poznawczo-behawioralne zorientowane na traume?

TF-CBT to specjalny rodzaj terapii dla osób, które doznały traumy i które cierpią na zespół stresu pourazowego (PTSD).

Czym jest trauma?

Wielu z nas doświadcza traumy w pewnym momencie naszego życia: doświadczenia, które są groźne, przerażające, przytłaczające lub wymykające się spod kontroli. Do powszechnych traum należą: wypadki, bycie ofiarą przemocy fizycznej lub seksualnej, sytuacje zagrażające życiu, takie jak wojna lub klęska żywiołowa. Ci, którzy przeżyli traumę, mogą czuć się zszokowani, przerażeni, winni, zawstydzeni, wściekli lub podatni na zranienie. Z czasem większość ludzi radzi sobie z tym doświadczeniem, nie potrzebując profesjonalnej pomocy. Jednak u znacznej części osób, skutki traumy mogą trwać znacznie dłużej. Trauma staje się trudniejsza do wyleczenia, jeśli się powtórzy, lub jeśli ma miejsce się w dzieciństwie.

Czym jest zespół stresu pourazowego (PTSD)?

PTSD może rozwinąć się po traumie i ma cztery główne grupy objawów:

- Ponowne przeżywanie wspomnień lub uczuć z powodu traumy
- Zwiększone poczucie zagrożenia i czujności
- Unikanie przypomnień związanych z traumą
- Zmiana twoich przekonań o samym sobie, świecie, innych ludziach lub twojej przyszłości

Terapeuci behawioralni często wykorzystują diagramy, taki jak ten tutaj, aby zastanowić się, w jaki sposób te objawy pasują do siebie i jak wpływają na siebie nawzajem. TF-CBT działa w celu rozwiązania wszystkich objawów PTSD.

Jak będą wyglądały sesje TF-CBT?

Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) jako wspierająca forma terapii: ty i twój terapeuta będziecie musieli stworzyć relację opartą na zaufaniu. Składniki terapii mogą obejmować niektóre lub wszystkie z następujących czynności:

Ugruntowanie i stabilizacja

Praktykowanie technik zarządzania przytłaczającymi uczuciami, jakie przynosi PTSD. Mogą to być ćwiczenia relaksacyjne lub inne techniki, które pomogą ci pozostać uważnym na tu i teraz.

Praca ze wspomnieniami

Będziesz musiał wrócić do wspomnień o traumie, aby prawidłowo je przetworzyć. Może to obejmować mówienie o tym, co się stało, celowe wyobrażanie sobie wydarzeń, pisanie lub rysowanie. Nazywa się to przetwarzaniem wspomnień, jest to celowe działanie, wykonywane bardzo ostrożnie w TF-CBT.

Praca z przekonaniami

Ludzie zawsze próbują znaleźć sens, w tym co się im przytrafia. Czasami zdarzają się sytuacje, które są tak katastrofalne, że zaczynamy postrzegać siebie i świat w bardzo negatywny sposób. Praca nad przekonaniami w TF-CBT, polega na zrozumieniu tego, co myślałeś w czasie traumy, i zdecydowanie o tym, jaki jest właściwy sposób myślenia o sobie i swojej sytuacji teraz.

Odzyskaj swoje życie

PTSD często ma wpływ na kradzież życia: po traumie bardzo często zdarza się unikać rzeczy, które powodują, że czujesz się niekomfortowo, ale może to skutkować zmniejszeniem twojego świata. Skuteczna terapia polega na odzyskaniu rzeczy, które lubiłeś, lub budowaniu nowego życia, które będzie dla ciebie cenne.

Jakie są dowody na TF-CBT?

Istnieją bardzo dobre dowody na to, że TF-CBT jest skutecznym sposobem leczenia PTSD. Badania naukowe wykazały, że przewyższa terapie niezwiązane z dialogiem i jest tak samo skuteczna, jak inne oparte na dowodach terapie PTSD, takie jak odwracanie i terapia odwracania za pomocą ruchu gałek ocznych (EMDR).

