

CBT কী?

জ্ঞানসম্বন্ধীয় আচরণগত থেরাপি (কগনিটিভ বহিঃকরণীয় থেরাপি) বা CBT হল কথা বলার থেরাপিগুলোর একটি সম্ভার, যার সম্পূর্ণতাই এই ধারণার ভিত্তিকরে আছে যে, চিন্তাধারা, অনুভূতি, আমরা যা করি ও আমাদের শরীর যা অনুভব করে, তার সবই সম্পর্কযুক্ত। আমরা যদি এগুলোর কোনটির পরিবর্তন করি, তাহলে আমরা এগুলোর সবকটিরই পরিবর্তন করতে পারি।

আমরা মনমরা বা হতাশ থাকলে, প্রায়ই এমন ভাবনা-চিন্তা ও প্রতিক্রিয়ার ধরনের জালে জড়িয়ে পড়ি, যা আমাদের যত্নে অনুভব করছে তার আরো অবনতি করতে পারে। CBT আমাদেরকে সমস্যাজনক চিন্তাধারার স্টাইল বা আচরণের ধরনকে লক্ষ্য করতে ও পরিবর্তন করতে সহায়তা করে, যাতে আমরা আরো ভাল বোধ করতে পারি।

CBT একটি সহযোগী থেরাপি - এটি এমন কিছু নয়, যা কোনো ব্যক্তিকে করা হয়, এটির জন্য পারস্পরিক সম্মত হওয়া। লক্ষ্য অর্জনে CBT থেরাপিস্টের সঙ্গত একত্রিতভাবে কাজ করতে হয়।

কাদের CBT সাহায্য করতে পারে?

CBT বিভিন্ন ধরনের ব্যক্তি ও সমস্যা, কাজ করে এবং UK, EU ও উত্তর আমেরিকা জুড়ে জাতীয় চিকিৎসা নির্দেশনাগুলি ব্যাপকভাবে এটির সুপারিশ করে।
দ্য ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট ফর হেলথ অ্যান্ড ক্লিনিক্যাল এক্সেলেন্স (NICE) সবথেকে কার্যকর, প্রমাণিত চিকিৎসাগুলোর উপর NHS এর জন্য স্বাধীন, প্রমাণ-নির্ভর নির্দেশিকা দেয়। বিভিন্ন সমস্যার জন্য NICE এর নির্দেশিকা।

CBT এর সুপারিশ করা হয়েছে, যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- উদ্বেগজনিত স্বাস্থ্যসমস্যা (প্রাথমিক অ্যাটাক সহ)
- অবসাদ
- অবসেদিত কম্পালসিভ ডিসঅর্ডার (OCD)
- পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার (PTSD)
- সাইকোসিস ও স্কিজোফ্রেনিয়া
- বাইপোলার ডিসঅর্ডার
- খাওয়া ও সংক্রান্ত সমস্যা
- টেনিটিস
- অনিদ্রা

অন্যান্য অসুস্থতার উপসর্গগুলোর সঙ্গত লোকজনকে মানিয়ে নতুন CBT সাহায্য করে বলে বেশ ভালো প্রমাণ পাওয়া গেছে, যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- দীর্ঘস্থায়ী ক্লান্তির সিন্ড্রোম (CFS)
- ইরটিবুল বা ওয়াল্ফ সিন্ড্রোম (IBS)
- ফাইব্রোমায়ালজিয়া
- দীর্ঘস্থায়ী ব্যথা

CBT এর কার্যধারাগুলি শিশুদের পাশাপাশি প্রাপ্তবয়স্ক এবং প্রবীণদের উপরও ব্যবহার করা যেতে পারে।

CBT এর একটি কোর্স একই সম্পূর্ণ করা যেতে পারে অথবা একই সাথে GP বা অন্য ডাক্তারের নির্দেশিত ওয়াক ওয়াক করতে পারে। এটিনির্ভর করে CBT এর সাহায্য কতটা সমস্যা লাঘব হচ্ছে এবং ব্যক্তিগত পছন্দের উপর।

কীভাবে CBT প্রদান করা হয়.

একজন থেরাপিস্ট স্বতন্ত্র অথবা থেরাপি নেটমেন্টে CBT দিতে পারেন অথবা একটি দলের অংশ হিসাবেও দিতে পারেন। CBT অথবা থেরাপি নেটমেন্টের সংখ্যা নির্ভর করে সমস্যার মাত্রার উপর। প্রায়ই এটি পাঁচ থেকে 20 টি সাপ্তাহিক অথবা থেরাপি নেটমেন্টের মধ্যে থাকে - সাধারণত এক ঘন্টা ধরে হয়।

আমরা এখন কীভাবে ভাবি এবং কাজ করসিটেই মূলত CBT এর বচির্ষ বিষয়, তবে কখনও কখনও আমাদের বর্তমান সমস্যা এমন বিষয়ে সাথে জড়িত থাকে যা অতীতে ঘটেছিল আর তাই আমরা কী নিয়ে কথা বলি তাও এটির অংশ হতে পারে।

সঠিকভাবে সমস্যাটি বুঝতে সম্পূর্ণ বিষয়টিনির্ভর কথা বলার পরে থেরাপির জন্য থেরাপিস্টের সঙ্গত বসে লক্ষ্যগুলো নির্ধারণ করা হয়।

বিশেষভাবে অথবা থেরাপি নেটমেন্ট, লক্ষ্য নির্ধারণ করেই শুরু হয় - সেই অথবা থেরাপি নেটমেন্টিকোন বিষয়ে নজর দেবে সেই বিষয়ে একসাথে সম্মত হয়, তা করা হয়। থেরাপিতে আসা একজন ব্যক্তিকে কী করতে হবে অথবা কী নিয়ে কথা বলতে হবে তা একজন থেরাপিস্ট বলে দেবেন না।

CBT সবথেকে ভালো কাজ করে যখন এটি অথবা থেরাপি নেটমেন্টগুলোর মাঝে এবং সেই সঙ্গত অথবা থেরাপি নেটমেন্ট চলাকালীন বিভিন্ন বিষয়ে কাজকে অন্তর্ভুক্ত করে। সম্পাদনের কাজগুলো একসাথে পরিকল্পনা করা হবে।
থেরাপির শেষের দিকে আমরা চিকিৎসার পরে প্রত্যয়কি জীবনে CBT এর কৌশলগুলো ব্যবহার করে যাওয়া সম্ভব একসাথে ভাববো।
স্কুল, GP সার্জারি, স্পেশালিস্ট ক্লিনিক এবং হাসপাতাল সহ বিভিন্ন ধরনের অনেকে স্ট্রেসে CBT এর পরামর্শ পাওয়া যায়। এটি এমন বিষয় যা অনলাইনেও পাওয়া যায়। অগ্রগতি দেখতে এবং কোনো বাধা থাকলে তা অতিক্রমে সাহায্য করতে এটিনির্ভর টেলিফোন, ভিডিও বা মুখোমুখি অথবা থেরাপি নেটমেন্টের সাথে সংযুক্ত হতে পারে। এই ব্যবস্থা বয়স মানুদরে কাছ CBT-কে আরও সুলভ করে তুলছে এবং সহায়তা নতুন দরোই হয়ে যাওয়া কমিয়েছে।

স্ব-সহায়ক CBT

একাধিক CBT-নির্ভর স্ব-সহায়ক বই পাওয়া যায়, সেইসঙ্গে CBT এর কৌশলগুলো নিয়ে ফ্রিওয়েবসাইটও রয়েছে। তবে, প্রমাণে দেখা যাচ্ছে যে একজন থেরাপিস্টের থেকে সহায়তা নিয়ে এগুলো ব্যবহারের আরও ভাল কাজ হয়েছে, বিশেষ করে খারাপ মজাজের ক্ষেত্রে।

একজন থেরাপিস্টের খোঁজ

NHS এ CBT ব্যাপকভাবে উপলব্ধ রয়েছে। সাধারণত: আপনার GP-র সাথে সমস্যাগুলো নিয়ে আলোচনা করা সবথেকে ভালো। কিছু NHS পরামর্শে আপনার নজর থেকেই রফোরের সুযোগ দেবে এবং বেসরকারি থেরাপিস্টও পাওয়া যায়। CBT শুরু করার আগে, আপনার থেরাপিস্ট আমাদের কাছ থেকে স্বীকৃতকনি তা দেখে নেওয়ার জন্য আমরা পরামর্শ দিচ্ছি থাকি।

আমাদের BABCP এর স্বীকৃত CBT থেরাপিস্টদের বিশদ দেখতে www.cbtregisteruk.com দেখুন।

Contact BABCP

- Minerva House, Hornby Street, Bury BL9 5BN
- babcp@babcp.com 0330 320 0851
- www.babcp.com www.cbtregisteruk.com