CBT | ચર્ચા કરવા જેવો ઉપચાર

(BABCP)
www.babcp.com

CBT એટલે શું?

કોગ્નિટિવ બિહેવિયરલ થેરપી (જ્ઞાનાત્મક વર્તણુકલક્ષી ઉપચાર) અથવા CBT એ વાર્તાલાપી ઉપચારોનું જૂથ છે, તે એવી કલ્પના પર આધારિત છે કે જેમાં વિચારો, લાગણીઓ, આપણે શું કરીએ છીએ, અને આપણું શરીર શું અનુભવે છે તે બધું એકબીજા સાથે જોડાયેલ હોય છે. જો આપણે આ પૈકી કોઈ એકમાં ફેરફાર કરીએ તો, આપણે બીજા તમામમાં ફેરફાર કરી શકીએ.

જ્યારે આપણે ઉદાસ કે અશાંત હોઈએ ત્યારે આપણે ઘણી વખત વિચારો અને પ્રતિભાવોની એવી રીતભાતો અપનાવીએ છીએ કે જેનાથી આપણે જે અનુભવી રહ્યા છીએ તે વધુ ખરાબ થઈ શકે છે. CBT આપણને સમસ્યારૂપ વિચારસરણીની શૈલીઓ અથવા વર્તણૂક રીતભાતોને ધ્યાનમાં લઈ અને તેમાં ફેરફાર કરવામાં મદદ કરે છે જેથી આપણને બહેતર લાગી શકે.

CBT એક સહયોગી ઉપચાર છે - તે એવી કોઈ વસ્તુ નથી જે કોઈ માટે કરવામાં આવે, તે અરસપરસ સહમતી સાથેના લક્ષ્યો પર CBT થેરપીસ્ટ સાથે મળીને કાર્ય કરવાની એક રીત છે.

CBT શામાં મદદરૂપ થઈ શકે?

CBT ઘણાં બધાં અલગ અલગ લોકો અને સમસ્યાઓ માટે કામ કરે છે, અને સમગ્ર UK, EU અને ઉત્તર અમેરિકામાં રાષ્ટ્રીય સારવાર માર્ગદર્શિકા દ્વારા તેની વ્યાપકપણે ભલામણ કરવામાં આવે છે.

નેશનલ ઈન્સ્ટિટ્યુટ ફૉર હેલ્થ ઍન્ડ ક્લિનિકલ એક્સેલન્સ (NICE) NHS માટે સૌથી અસરકારક, સિદ્ધ થયેલ સારવારો અંગે સ્વતંત્ર, પુરાવા આધારિત માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે. ઘણી અલગ અલગ સમસ્યાઓ માટે NICE માર્ગદર્શિકામાં CBTની ભલામણ કરવામાં આવેલ છે, આમાં સમાવેશ થાય છે:

- વ્યગ્રતાના વિકારો (સંત્રસ્તતા (પૅનિક)ના હુમલા સહિત)
- હતાશા
- બાધ્યતા મનોગ્રસ્તિ વિકાર (ઓબ્સેસિવ કમ્પલ્સિવ ડિસોર્ડર) (OCD)
- -આઘાત પછીનો તાણ વિકાર (PTSD)
- સાઈકોસિસ અને સ્કિઝોફ્રેનિયા
- બાયપોલર વિકાર
- ખાવાના વિકારો
- કાનમાં તમરાં બોલવા (ટિનિટસ)
- ઈનસોમ્નિયા (અનિદ્રા)

આના પણ સારા પુરાવા છે કે CBT લોકોને અન્ય ઘણી પરિસ્થિતિઓના લક્ષણોનો સામનો કરવામાં મદદરૂપ થાય છે, જેમાં સમાવેશ છે:

- ક્રોનિક ફટિગ સિંડ્રમ (CFS)
- ઈરિટેબલ બૉવેલ સિંડ્રમ (IBS)
- ફાઈબ્રોમયાલજીયા
- લાંબા ગાળાનો દુ:ખાવો

CBT અભિગમોનો ઉપયોગ બાળકો તેમજ વયસ્કો અને વૃદ્ધ વયસ્કો સાથે પણ કરી શકાય છે.

CBTનો કોર્સ એકલા અથવા GP તેમજ અન્ય ડૉક્ટર દ્વારા સૂચિત કરાયેલ દવા લેવાની સાથોસાથ પણ પૂર્ણ કરી શકાય છે. આનો આધાર CBT જે સમસ્યામાં મદદરૂપ થાય છે તેના પર અને વ્યક્તિગત પસંદગી પર હશે.

CBT કેવી રીતે પ્રદાન કરવામાં આવે છે

CBT થેરપીસ્ટ સાથેના વ્યક્તિગત સત્રો અથવા જૂથના ભાગરૂપે આપી શકાય છે. આવશ્યક CBT સત્રોની સંખ્યાનો આધાર સમસ્યા પર હોય છે. ઘણી વાર તે સામાન્યપણે એક કલાક સુધી ચાલતા પાંચ થી 20 સાપ્તાહિક સત્રોજેટલા હોય છે - .

CBT મુખ્યત્વે આપણે કેવી રીતે વિચારીએ છીએ અને હાલમાં કેવી રીતે કાર્ય કરીશું તેની સાથે સંબંધિત છે, જો કે, કેટલીકવાર આપણી વર્તમાન સમસ્યાઓ એ બાબતો સાથે સંબંધિત છે જે આપણા ભૂતકાળમાં બની ગયેલ હોય અને તેથી કદાચ આ આપણે જે વાત કરીશું તેનો ભાગ પણ હોઈ શકે છે.

ઉપચાર માટેના લક્ષ્યો થેરપીસ્ટ સાથે મળીને વાતચીત મારફત સમસ્યાને યોગ્ય રીતે સમજવા માટે નક્કી કરાય છે.

મોટા ભાગના સત્રોની શરૂઆત અજેન્ડા સેટિંગથી થાય છે - તે સત્રમાં શેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવશે તે માટે એકસાથે સહમત થવું. થેરપીસ્ટ ઉપચાર માટે આવતા કોઈપણ વ્યક્તિને શું કરવું કે શેના વિશે વાત કરવી તે જણાવશે નહીં.

CBT શ્રેષ્ઠ રીતે કાર્ય કરે છે જ્યારે તેમાં સત્રોની વચ્ચે તેમજ સત્રો દરમિયાન બાબતો પર કાર્ય કરવાનો સમાવેશ થાય છે. કાર્યોનું આયોજન સાથે મળીને કરવામાં આવશે.

ઉપચારની સમાપ્તિ થવા આવે ત્યારે આપણે સારવાર બાદ રોજિંદા જીવનમાં CBT ટેકનિકોનો ઉપયોગ ચાલુ રાખવા વિશે સાથે મળીને વિચારીશું.

CBT અલગ અલગ સેટિંગ્સમાં વિશાળ શ્રેણીમાં ઉપલબ્ધ છે, જેમાં શાળાઓ, GP સર્જરીઓ, નિષ્ણાત ક્લિનિક્સ અને હૉસ્પિટલોનો સમાવેશ થાય છે. તે કેટલીકવાર ઓનલાઈન પૂરું પાડવામાં આવે છે. પ્રગતિને ચકાસવા અને કોઈપણ અવરોધોને પહોંચી વળવામાં મદદ માટે આને ફ્લેક્સિબલ (લવચીક) ટેલિફોન, વિડીયો અથવા સામ-સામેની પૂર્વાયોજીત મુલાકાતો સાથે જોડી શકાય છે. આણે CBTને વ્યસ્ત લોકો માટે વધુ સુલભ બનાવ્યું છે અને મદદ મેળવવામાં થતા વિલંબોને ઘટાડે છે.

સ્વ-મદદ CBT

અહીં CBT આધારિત સ્વ-મદદ માટેનાં પુષ્કળ પુસ્તકો, તેમજ CBT રીતો વિશેની વેબસાઈટો ઉપલબ્ધ છે. જો કે, પુરાવા દર્શાવે છે કે થેરપીસ્ટની સહાયની સાથે તેમનો ઉપયોગ કરવાથી, ખાસ કરીને ઉદાસ મનોદશામાં સારી રીતે કાર્ય કરે છે.

થેરપીસ્ટ શોધવા

CBT NHS પર વ્યાપકપણે ઉપલબ્ધ છે. તમારા GP સાથે સમસ્યાઓની પ્રથમ ચર્ચા કરવી તે સામાન્યપણે શ્રેષ્ઠ રહે છે. કેટલીક NHS સેવાઓ તમને પોતાની જાતને પણ સંદર્ભિત કરવા દે છે અને અંગત થેરપીસ્ટો પણ ઉપલબ્ધ હોય છે. CBTની શરૂઆત કરતા પૂર્વે, અમે ભલામણ કરીએ છીએ કે તમે ચકાસો કે તમારા થેરપીસ્ટ અમારી સાથે માન્યતા પામેલ છે.

અમારા BABCP દ્વારા માન્યતા પ્રાપ્ત CBT થેરપીસ્ટોની વિગતો શોધવા માટે www.cbtregisteruk.comની મુલાકાત લો.

Contact BABCP

Minerva House, Hornby Street, Bury BL9 5BN

babcp@babcp.com 0330 320 0851

www.babcp.com www.cbtregisteruk.com

Charity No 1098704 © BABCP Published April 2021