

CBT | daweynta dabiibka ee mudan in laga hadlo



Waa maxay CBT?

Daawaynta dabiibka ee Habdhaqanka Garaadka ama CBT, waxa weeye qoys daawaynta hadalka ah, oo dhamaan waxay ku saleysan yihiin fikrado ah dareenka, fikirka, waxa aan sameyno, iyo sida jirkeenu dareemayo, oo ay dhamaantood isku xidhiidhsan yihiin. Hadii aanu badalno wax kamid ah kuwan waxan awoodnaa inaa wax ka badalno dhamaan kuwa kale.

Marka aanu niyad jabsan nahay ama xanaaqsanahay, waxan badanaa kudhacnaa qaababyo badan oo fikir iyo jawaab celin ah taas oo kasii dari karto dareenkeena. CBT waxay ka shaqaysaa sidii ay inooga caawin lahed in aan garowsano iyo in aan badalno qaababka fikirtaanka mushkilada ah ama qaababka habdhaqanka si aynu u dareeno si ka wanagsan.

CBT waxaa weeye daweyn dabiibid oo iskaashi ah – ma'aha wax lagu sameeyo qof, waxaa weeye qaab looga wada shaqeeyo dhakhtarka CBT yool laba dhinac ku wada heshiyeen.

Maxay CBT ka caawin kartaa dadka?

CBT waxay u shaqaysaa dadka badan oo kala duwan oo qaba mushkilado, oo waxaa si wayn ugu talinaya tilmaamaha daawaynta qaran ee UK, EU iyo Waqooyiga Maraykanka.

Hay'ada Qaran ee Wanaaga Caafimaadka iyo Xarumaha Caafimaadka (NICE) waxay bixisaa tilmaamo badan si madax banaan, oo cadeymo ku salaysan loogu talo galay NHS taas oo ugu waxtarka badan, oona ah daawayn la xaqiijiyay. CBT talooyin ku saabsan waxaa lagu soo bandhigay tilmaamaha NICE ee mushkiladaha kala duwan, oo ay ku jiraan:

- khalkhalka walaaca (oo waxaa kamid ah saska)
- isku buuqid
- khalkhalka Waswaaska khasban (OCD)
- khalkhalka walwaka iyo jahwareer maskaxeedka kadib (PTSD)
- waalida
- khalkhalka bipolar (nuuroonka dareenka)
- Khalkhalka dhinaca wax cunista
- Tinnitaska
- Hurdo yari

Waxaa jira cadaymo wanaagsan oo sheegaya in CBT ay ka caawin karto dadka inay la tacaalaan astaamaha xaalado badan oo kale, oo ay ku jiraan:

- xanuunka daalka mudada dheer (CFS)
- xanuunka dhibta caloosha (IBS)
- fibromyalgia
- Xanuunka mudada dheer ah

Qaababka CBT waxa loo isticmaali karaa caruurta iyo sidoo kale dadka waawayn iyo dadka waayeelka ah.

Duruusta CBT waxaa la qaadan karaa iyada oo uu qofku kaligii yahay ama isaga oo qaadanaya dawooyin uu u qoray GP ama dakhtar kale. Waxay tani ku xidhnaa kartaa mushkilada CBT oo waxay ka caawin kartaa ikhtiyaarka shakhsi ahaaneed.

Sidee CBT loo bixinayaa

CBT waxaa lagu bixiyaa madal shakhsi ahaaneed oo dhakhtarka wax dabiiba lala galo ama iyada oo koox laga mid yahay. Tirada xiisadaha CBT ee loo baahan yahay waxay ku xidhan yihiin mushkilada jirta. Badanaa waxay u dhaxeeyaan shan ilaa 20 xiisadood oo todobaadle ah - waxay caadiyan noqotaa ilaa saacad.

CBT waxa ay guud ahaan ka hadashaa oo diirada saartaa sida aynu u fikirno iyo sida aynu u dhaqano hada, in kasta oo mararka qaar mushkiladeena wakhtigan ay la xidhiidho waxyeelo hore u dhacay, oo markaa waxay kamid noqon karaan waxa aynu ka hadlayno qayb kamid ah.

Yoolasha daawaynta dabiibka ah waxaa lala dejiyaa dhakhtarka wax dabiiba kadib marka aanu ka hadalno waxyaaba aanu u aragno in si wanaagsan loo fahmay mushkilada.

Xiisadaha badanaa waxay ku bilaabmaan dejinta ajandaha - in lagu heshiiyo waxa madashaa diirada la saarayo. Dhakhtarka cilmi nafsiga uma sheegayo qof u yimid dabiibka waxa uu samayn doono ama waxa uu ka hadli doono.

CBT waxay waxtarka ugu wanaagsan leedahay marka ay jiraan waxyaabo la qabanayo oo u dhaxeeya xiisadaha iyo sidoo kale inta lagu jiro. Shaqooyinka waa la wada qorshayn doonaa.

Daawaynta dabiibka markey dhamaaneyso waxaan kufikirnaa dhamaan teena inaa sii wadno isticmaalka farsamooyinka CBT nolosha caadiga ah maalin kasta kadib daweynta.

CBT waxaa lagu heli karaa habdhismeedyo kala duwan, oo waxaa ku jira dugsiyada, qaliinka GP, xarumaha caafimaadka khabiirada iyo isbitaalada. Waxaa mararka qaar lagu bixiyaa hab onleyn ah. Waxaa tan la isku dari kara taleefan dabacsan, fiidyaw ama balan foolka-fool ah si loo eego hormarka la sameeyay oo gacan looga gaysto ka gudbida wixii caqabado ah. Waxay taasi keentey in CBT ay heli karaan dad badan oo mashquulsan iyo yareenta dib u dhaca helitaanka caawinaadeed.

Caawinta nafta ee CBT

Waxaa jira buugaag badan oo kaalmada nafta ah oo CBT ah oo la heli karo, iyo sidoo kale websaytaya bilaash ah oo ku saabsan farsamooyinka CBT. Si kastaba ha ahaatee, cadaymuhu waxey muujinayaan in isticmaalkoodu si dhaanta u taageero dabiibka, gaar ahaan hadii uu qofku niyad jabsan yahay.

Helitaanka dhakhtarka wax dabiiba

TCBT waxaa si balaadhan looga heli kara NHS. Waxaa caadiyan ugu wanaagsan in marka hore dhibaatooyinka lafaaqqid GP kaaga. Mararka qaar adeegyada NHS adiga ayaa doonan kara oo waxa la helaa dhakhtar wax dabiiba oo gaar ah. Kahor inta aanad bilaabin CBT, waxa aanu ku talinaynaa in aad eegto hadii dhakhtarkaaga dabiibka uu anaga naga haysto aqoonsi.

Wixii macluumaad ah oo BABCP oona kusabsan dhakhaatirta wax dabiiba ee CBT ee la aqoon sanyahay booqo www.cbtregisteruk.com.

Contact BABCP

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